

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra Speciální pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Využití tanečních a pohybových principů a metod v práci s člověkem se  
zrakovým postižením

Use of dance-movement principles and methods in work with people with  
visual disability

Anežka Stráníková

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Durdilová, Ph.D.

Studijní program: Speciální pedagogika

Studijní obor: Speciální pedagogika

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Využití tanečních a pohybových principů a metod v práci s člověkem se zrakovým postižením vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 9.4.2015

.....

podpis

Ráda bych zde poděkovala své vedoucí práce PhDr. Lucii Durdilové, Ph.D. za její trpělivost a cenné informace. Poděkování patří také PhDr. Mgr. Pavlíně Šumníkové, PhD., za odborné informace z oblasti oftalmopedie a zprostředkování kontaktu s respondentkami. Velké díky patří především mým respondentkám, bez nichž by tato práce nemohla vzniknout.

## **ANOTACE**

Předkládaná bakalářská práce se zabývá problematikou možnosti využití tance a tanečně pohybových principů a metod v práci s člověkem se zrakovým postižením, přesněji dvěma nevidomými respondenty. První část se věnuje teoretickým východiskům práce. Můžeme ji rozdělit na kapitoly z oblasti oftalmopedie, kapitoly věnované tanci a tanečně pohybovým metodám a kapitoly, propojující oblast speciální pedagogiky a tance. V kapitolách o zrakovém postižení objasňujeme problematiku zrakových vad se zaměřením na nevidomost, osobnosti jedince se zrakovým postižením, rozvoj jeho smyslů a socializaci. Druhá kapitola teoretické části práce je věnována oblasti tance a tanečně pohybových metod. Uvádím zde podkapitoly, předkládající tanec z obecného hlediska a podkapitoly, seznamující čtenáře se specifickým pohledem na tanec a tanečně pohybové metody. Poslední úsek první části nalézá paralely mezi tancem a oborem speciální pedagogiky. V druhé části uvádím vlastní praktické šetření. To vychází z přímé práce s dvěma nevidomými respondenty. Součástí jsou charakteristiky respondentek, průběh vlastního šetření, metody sběru dat a hlavní oblasti šetření.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

tanec, tanečně pohybové principy a metody, zrakové postižení, nevidomost, tělo a pohyb

## **ANNOTATION**

The submitted bachelor thesis deals with the possible ways of employing dance and dance-movement principles and methods of work in a visually impaired person, namely two sightless respondents. The first part is devoted to theoretical background of the work. It may be divided into chapters concerning the field of ophthalmology, then chapters dealing with dance and dance-movement methods and chapters interconnecting the areas of special pedagogy and dance. In chapters about visual impairment, visual defects are explained with special emphasis laid on blindness, the personality of visually impaired individuals, the development of their senses and socialization. The second chapter of the theoretical part is devoted to the area of dance and dance-movement methods. Sub-chapters introduce general aspects of dance together with those dealing with a specific view of dance and dance movement pedagogy. The last segment of the first part finds parallels between dance and the field of special pedagogy. The second part is concerned with an original practical survey deriving from direct work carried out with two sightless respondents. It comprises characteristics of the respondents, the course of the investigation, data collection methods and the main areas of the investigation.

## **KEYWORDS**

dance, dance-movement principles and methods, visual impairment, blindness, body and motion

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Zrakové postižení .....	10
2.1	Zrakové vady .....	10
2.2.1	Nevidomé osoby .....	11
2.2	Dopad zrakového postižení na psychický vývoj dítěte .....	12
2.3	Pohyb osob se zrakovým postižením.....	13
2.4	Význam poznávacích procesů u dětí se zrakovým postižením.....	14
2.5	Socializace dětí se zrakovým postižením .....	17
2.6	Prostorová orientace .....	18
3	Tanec a tanečně pohybové metody.....	20
3.1	Tanec – vymezení pojmu .....	20
3.2	Taneční a tanečně pohybový základ .....	22
3.2.1	Duncanismus = metoda Isadory Duncan .....	23
3.2.2	Konzervatoř Duncan centre .....	25
3.2.3	Tanečně pohybová výchova dle Evy Blažíčkové .....	26
3.2.4	Improvizace .....	27
3.2.5	Tanečně pohybová terapie .....	28
3.2.6	Body-Mind Centering (BMC®) .....	30
4	Tanečně pohybové principy a metody ve speciální pedagogice.....	33
4.1	„Metody těla“ ve speciální pedagogice.....	34
4.1.1	Interaktivní sezení.....	34
4.1.2	Bazální metody .....	37
5	Vlastní šetření .....	41
5.1	Cíle.....	42
5.2	Metody práce a sběru dat .....	42
5.3	Průběh šetření .....	43
5.3.1	Činitelé vlastního šetření .....	43

5.3.2	Forma vlastního šetření .....	47
5.3.3	Orientační fáze vlastního šetření .....	48
5.4	Výsledky .....	52
5.4.1	Hlavní oblasti přímé práce.....	52
5.4.2	Rozhovory s respondenty .....	63
5.5	Shrnutí vlastního šetření .....	65
6	Závěr.....	67
7	Seznam použitých informačních zdrojů .....	68
8	Seznam příloh.....	71

## 1. Úvod

Téma tance hraje v mém životě významnou roli. Od dětství jsem si tančila pro radost. V jedenácti letech jsem začala navštěvovat Základní uměleckou školu v Poličce. O několik let později jsem se ocitla na taneční Konzervatoři Duncan centre. Léta na konzervatoři se naplnila a přede mnou stála velká otázka, co dál. Během zmíněných let, kdy jsem se věnovala tanci, jsem dostala cenný dar. Dar v podobě zážitků a informací, týkající se mého těla i duše. Několik let jsem se mohla učit od výjimečných lidí, jak pracovat s vlastním tělem, získávat skrze něj cenné informace a především, jak prostřednictvím tance cítit, dýchat a vyjádřit se. Jak být celistvou bytostí. Tato cesta není v mém případě ještě u konce, nicméně během ní zjišťuji, že je tanec skvělým průvodcem pro život. Tanec může pomoci na cestě každému, kdo je ochoten naslouchat svému tělu. Tančit neznamena vytvářet líbivé formy a tvary, být krásný a podávat výkon. Tančit znamená poslouchat své nitro a nechat jej promluvit skrze svoji tělesnou schránku. A tuto možnost má každý člověk, jen si jí není často vědom.

Mnoho lidí tančí, protože je to těší a vědí, že jim to něco přináší. Ale je také spousta lidí, kteří neměli odvahu něco takového zkusit, či žijí v představě, že by něco takového nedokázali. Lidé netančí z mnoha důvodů. Velká část z nich má tu možnost, jen ji z určitých důvodů nevyužila. Potom jsou tu ale ti, u kterých se ani nepředpokládá, že by mohli tančit. Jsou to lidé s handicapem, o kterých si často ostatní myslí, že mohou žít jen omezený život. Často by ani tyto osoby nenapadlo zkusit něco nad rámec běžných potřeb, které pro ně mohou být někdy velmi náročné. Na jejich cestě se objevuje mnoho překážek, které musí překonávat. Proto je dobré jim pomoci najít způsob, jak tyto překážky odstranit a cestu zprůchodnit. Nemusí se jednat o odvalení několikátunového spadlého stromu, někdy jde jen o větev z křoví, zabraňující pohledu vpřed, za kterými je ve skutečnosti průchozí cesta. Já se rozhodla tuto pomoc nabídnout dvěma nevidomým slečnám. Rozhodla jsem se jim přiblížit možnost tančit a pracovat se svým tělem. A to pomocí metod a postupů, se kterými jsem měla možnost seznámit se a jejich prostřednictvím poznat jaké to je, když člověk může svým tělem vnímat a přijímat informace.

Tento podnět vycházel ze situace, ve které jsem se před necelými dvěma lety ocitla. Roky strávené na konzervatoři, prolínané paralelními semináři a školeními, mě přesvědčily o vlivu tance na komplexní rozvoj člověka. Tanec vychází z osobnosti v její celistvosti, čímž vytváří syntetický přístup, ovlivňující rozvoj jedince. Po dokončení studia na konzervatoři jsem se začala věnovat studiu speciální pedagogiky. Zde jsem byla seznámena s různými



metodami a přístupy k lidem s postižením. Čím více jsem se dozvíдалa o podpoře a rozvoji těchto osob, tím častěji jsem si uvědomovala, že mi není sdělováno něco zcela nového. Pouze to bylo interpretováno jinými slovy. Postupně jsem si začala uvědomovat, že některé přístupy a metody jsou mi velmi blízké, neboť se opírají o podobné či shodné principy, se kterými jsem se seznámila v oblasti tance. Z toho se objevila otázka možnosti využití tance v oblasti speciální pedagogiky. Nejen proto, že tanec mohl osobám s postižením zprostředkovat zážitek, ale i proto, že by mohl přispět k jejich celkovému rozvoji. Zde se zrodila myšlenka tance jako syntetizujícího kompenzačního mechanismu. Dle mého názoru se jedná o možnost rozvoje zprostředkovaného přirozenou cestou a formou zážitku, kde se prolínají všechny oblasti rozvoje (hmatové vnímání, sluchové vnímání, kognitivní funkce, socializace atd.). Vše je zde jedinci předkládáno v celku, nikoli odděleně na rozdíl od zacílených terapií, které se obvykle věnují pouze jedné oblasti rozvoje.

Za hlavní cíl své práce jsem si tedy zvolila využití poznatků z tance a pohybu v oblasti speciální pedagogiky, přesněji v práci s nevidomými. Cílem práce bylo tedy seznámení nevidomých dívek s metodami a principy využívanými v tanci. Přiblížit jim oblast tance a prostřednictvím těchto poznatků přispět k jejich pohybovému rozvoji a nabídnout jim možnost nového kompenzačního mechanismu pro zlepšení kvality jejich života. Pomocí zcitlivění těla a uvědomění si jeho částí, kvalit, možností a funkcí dosáhnout zkvalitnění jejich života.

## **2. Zrakové postižení**

Cílem této kapitoly je přiblížení se problematice člověka se zrakovým postižením. Nejedná se o obecné informace ke zrakovému postižení, ale o uvedení do problematiky zrakového postižení, která bude důležitá v souvislosti s dalšími částmi práce. Jsou zde zařazeny kapitoly a podkapitoly: zrakové vady, obecně stručně, podrobněji o problematice nevidomosti, neboť se jedná o cílovou skupinu šetření. Další podkapitoly jsou věnovány dopadům zrakového postižení na jedince, pohybu a pohybovému vývoji člověka se zrakovým postižením a rozvoj jeho poznávacích procesů. Na to navazují kapitoly o socializaci člověka se zrakovým postižením a prostorové orientaci a o samostatném pohybu.

Zrak patří mezi nejdůležitější analyzátory pro poznávání okolního světa. Informace z něj přicházejí v minimálním čase, jsou globální i detailní. Pomáhají v orientaci v prostředí, rozlišování barev, velikosti, vzdálenosti, hloubky, směru, pohybu a klidu v okolním prostředí. Zrak řadíme mezi telereceptory (dálkové receptory). Vidění se podílí na vytváření představ, rozvoji paměti, pozornosti, myšlení, řeči a emocionálně volní sféry. Zrak je významný pro každou praktickou činnost a je zdrojem estetických vjemů. Je-li funkce zraku poškozena či není vůbec zachována, informace jsou omezeny a deformovány, nebo vůbec nepřicházejí, což má vliv na osobnost zrakově postiženého jedince (Keblová, 1996a).

### **2.1 Zrakové vady**

Příčiny vzniku zrakových vad dělíme dle doby, kdy vada vznikla (prenatální, perinatální, postnatální a získané). Pro snazší rozdělení je používáno dělení na vady vrozené a získané v průběhu života. Vrozené vady jsou způsobeny patologickými noxy, které dávají vzniknout různým vývojovým anomáliím. Ty jsou závislé na druhu škodlivé látky, gestačním věku a zdravotním stavu matky. Zpravidla platí pravidlo, že čím dříve došlo k poškození, tím závažnější vada je. Příčiny vývojových anomálií dělíme především na exogenní vlivy (mechanické, fyzikální, chemické, poruchy výživy a metabolismu matky) a endogenní (dědičné). Získané vady vznikají postupem času často působením celkových chorob (diabetes, revmatické onemocnění, angina pectoris, tuberkulóza, roztroušená skleróza). Další příčinou je presbyopie (pokles zrakové ostrosti objevující se po 45. roce života) či úraz (Hamadová, 2007).

Období vzniku zrakové vady je důležité i z hlediska subjektivního zpracování handicapu jako součásti identity. Získané postižení ve vyšším věku často působí na jedince traumaticky a musí se s ním vyrovnat a naučit žít. Z tohoto úhlu pohledu je získané postižení náročnější než vrozený defekt, na který se jedinec adaptuje již od narození. Z druhého úhlu pohledu (objektivního) je získaná vada výhodnější, neboť proběhly zrakové představy, zkušenosti a schopnosti, jež bývají zachovány alespoň částečně v paměti (Keblová, 1996b).

Zrakové vady můžeme také dělit dle stupně postižení. V tomto případě se jedná o osoby s poruchou binokulárního vidění, osoby slabozraké, osoby se zbytky zraku a osoby nevidomé (Ludíková in Valeta, 2014). Dále se budu podrobněji zabývat osobami nevidomými.

### **2.1.1 Nevidomé osoby**

Osoby nevidomé patří do kategorie nejtěžšího stupně zrakového postižení. V anglickém jazyce je používán termín blind. Hovoříme-li o praktické nevidomosti, jedná se o pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 až 1/60 včetně, binokulární zorné pole je menší než 10°, ale větší než 5° kolem centrální fixace. Skutečná slepota je stav poklesu zrakové ostrosti pod 1/60 až světlocit, kdy je binokulární zorné pole pod 5° a méně bez porušení centrální fixace. Stav, kde je světlocit s chybnou světelnou projekcí či vůbec není, hovoříme o plné slepotě. (Finková, 2007). Pojem nevidomost zahrnuje stav od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, což je ztráta schopnosti určit směr odkud přichází světlo. Praktickou nevidomost nelze definovat jednotně, neboť orientační schopnost je určitým způsobem ovlivněna osobností jedince. Nicméně se zde užívá definice, kde se hovoří o poruše zraku, jež znemožňuje orientaci v neznámém prostředí (Trnka, 2012).

Nicméně je možné žít bez možnosti vidět. Příkladem jsou tvorové žijící v tmavých jeskyních nebo na dně oceánu. Jsou to například ryby a ještěrky, které žijí v temném prostředí. Nepotřebují zrak, neboť mají velmi dobře vyvinuty ostatní smysly (Monbeck, 1975).

U nevidomých dětí se speciálně pedagogická metody výchovy a vzdělání zaměřuje na rozvíjení zbylých smyslů. Využívá se k tomu kompenzačních pomůcek (auditivní, taktilní, taktilně-auditivní) a především se děti učí hmatově poznávat svět. Záměrně jsou tyto děti vedeny k tělesné činnosti, pohyblivosti a sebeobsluze (Keblová, 1996b).

## 2.2 Dopad zrakového postižení na psychický vývoj dítěte

Osobnost dítěte a jeho vývoj jsou zrakovou vadou ovlivněny, tak jako každým postižením. Rozlišujeme primární postižení (zrakový handicap) a z něho sekundárně vzniklé změny. Sekundárně ovlivněny jsou funkce, jejichž rozvoj je závislý na úrovni zrakového vnímání a dostatku zrakových informací. Důsledkem chybění či nedostatku zrakových podnětů může nastat tzv. smyslové strádání (senzorická deprivace). Zrakové postižení posuzujeme kvantitativně a kvalitativně. V posuzování hraje roli vývojová fáze, kdy zrakový deficit vznikl (především na rozvoj sekundárních odchylek). Rozdíl dopadu na osobnost u vad vrozených a získaných je značný. Například míra zrakových představ je přímo úměrná době vzniku vady (čím dříve vada vznikla, tím méně představ). V tomto smyslu je pro psychický vývoj dítěte přínosná jakákoli zraková zkušenost. Zrakové představy jsou důležité například pro orientaci v prostoru. Na té se významně podílí světlocit, který napomáhá určit směr přicházejícího světla a slouží jako orientační bod (Vágnerová in Keblová, 1996a).

U dětí s vrozeným či raně získaným zrakovým postižením se obtížně navozuje zrakový kontakt, což je pro dítě i rodinu traumatizující a může tím být narušena tvorba pout mezi dítětem a rodiči. Poznávací procesy jsou omezeny, čímž dítě trpí menším množstvím podnětů a zkušeností, což často vede ke snížení aktivační úrovně. Výrazně jsou omezeny pohybové aktivity z důvodu obtížného vnímání prostoru. U dítěte se zrakovým postižením je důležité, aby výchova byla bohatá na taktilní informace, a to především v průběhu prvního roku. Objevují se problémy s pozorností, proto je třeba nezanedbat její procvičování. Člověk se zrakovým postižením je z velké části odkázán na svoji paměť, protože musí uchovávat velké množství informací, které si člověk bez zrakového postižení ve zlomku chvíle zkontroluje (např. rozmístění nábytku v místnosti). Co se týká socializace, ta je podmíněna závažností zrakové vady (Květoňová - Švecová, 2000).

Zrakové vnímání a jeho začlenění do celkového vývoje člověka vzniká již ve velmi raných stádiích. Tento proces probíhá pro člověka bez postižení zraku tak instinktivně, že si jeho zásadní význam ani neuvědomuje. Vidění je označováno jako „hnací síla“ raného věku. Dítě s oslabením nebo chyběním zraku může o tuto „hnací sílu“ přijít, což vede k obrácení se do sebe, z čehož nastává stupňující se zaostávání ve vývoji. Již Leonardo da Vinci ve svém výroku „sapere vedere“ („umět vidět“) objasňuje, že zrak není jen vidění, je dívání se, což znamená propojení užívání oka a mozku. (Lee, 2002).

## 2.3 Pohyb osob se zrakovým postižením

Schopnost pohybu je u novorozenců a kojenců se zrakovým postižením ve většině případů stejná jako u dětí intaktních. Ovšem z důvodu chybějícího zraku ztrácejí stejnou příležitost učit se pohybům. Nepohyblivost zrakově postižených dětí může být až shodná s dětmi s DMO<sup>1</sup>. Zrakově postižený kojenec nemá sám dostatek podnětů k tomu, aby pro něj měl pohyb smysl. K získání smyslu pohybu potřebuje dítě smyslovou zkušenost, která je pro něj samotného často nedosažitelná (nevidí, jak se jeho ručička hýbe, proto nemá potřebu ji zvedat a prohlížet si ji).

Velkým problémem je provádění záměrných pohybů, tzn. pohybů vycházejících z mozku dítěte. Tyto pohyby vznikají pouze vlastní pohybovou aktivitou dítěte. U dětí se zrakovým postižením se objevuje často druh pohybu vycházející z rozhodnutí někoho jiného (dospělý pohybuje částmi těla dítěte). Takovýto druh pohybu do určité míry slouží k udržování kvality a funkčnosti pohybového aparátu, nicméně nerozvíjí u dítěte smysl pro pohyb. Ten je rozvíjen vědomým prováděním pohybů. K tomu, aby je dítě vykonávalo, musí být dostatečně motivováno. Dalším problémem nastává ve chvíli, kdy pohyb vznikne, ale dítě na něj nedostane dostatečnou zpětnou vazbu. To vede k demotivaci pohybu. Nevidomé dítě nemá možnost uvědomit si všechny své pohybové možnosti. Výrazně mu chybí možnost učení nápodobou<sup>2</sup> (Nielsenová, 1993).

U osob s těžkým zrakovým postižením bývá v mnoha případech menší potřeba pohybu. Ta často vychází ze strachu a obav spojených s možností zranění. Z nedostatku pohybu je oslaben pohybový aparát člověka, což může mít za následek svalové dysbalance a vadné držení těla, které jsou pro člověka se zrakovým postižením typické. Často se objevuje předklon hlavy nebo její nachýlení do strany, ramena směřující vpřed, zvýšená kyfóza v hrudní páteři, skoliotické držení, zvýšená bederní lordóza s povoleným břišním svalstvem a sklopením pánve vpřed. Z důvodů velkého omezení možností příjmu informací dochází často ke zpomalení většiny činností a zvýšení potřeby koncentrace na jejich vykonávání. Zrak je důležitou zpětnou vazbou pro průběh a výsledek pohybu (Trnka, 2012).

---

1 Dětská mozková obrna.

2 Podrobnější vývoj základních pohybů dítěte se zrakovým postižením viz Příloha 2

Schopnost pohybu je zásadní pro samostatný život člověka se zrakovým postižením, neboť je předpokladem pro socializaci a začlenění se do života většinové společnosti. Osoby se zrakovým postižením mívají často v této oblasti problémy. Tím se často výrazně odlišují od vidící společnosti. Tyto problémy jim také uzavírají možnost objektivního poznání reality, což má velký vliv na utváření osobnosti. U osob se zrakovým postižením bývá nadbytečná závislost na vidící osobě. Tím se komplikují sociální vztahy a sebepojetí (Wiener, 2006).

## **2.4 Význam poznávacích procesů u dětí se zrakovým postižením**

Podkapitola uvádí poznávací procesy důležité pro rozvoj jedince se zrakovým postižením. Tyto možnosti získání informací jsou zde uvedeny z důvodu souvislosti s dalšími částmi práce, které se zabývají stejnou problematikou ze svého úhlu pohledu.

### **Sluch**

Důležitým smyslem pro příjem informací je sluch, který se na základě aktivnějšího využívání stává citlivější a diferencovanější. Tato vlastnost není vrozená, je výsledkem učení se ve specifické životní situaci a nutnosti kompenzace zrakové vady, dobře vedeným výcvikem. Sluchové vnímání a sluchová paměť pomáhají k lokalizaci v prostoru, což umožňuje lepší orientaci a možnost pohybu i ve větším či neznámém prostoru. Pomocí sluchové kulisy se tyto děti udržují v bdělém stavu, především v kojeneckém a batolecím období. Zvuková stimulace může mít vliv i na náladu těžce zrakově postiženého dítěte (Vágnerová in Keblová, 1996a). Sluch pomáhá určovat vztahy mezi zvuky a lokalizovat jejich zdroj. Zvuky v prostoru pomáhají schopnosti detekce překážek (Wiener, 2006).

Dle Keblové (1996a) se zaměřujeme na:

- Rozeznávání původu zvuku.
- Nasloucháním zvuků při pohybu (tahání, strkání, válení, házení, vaření).
- Rozlišování zdrojů zvuku (uklizení, troubení auta, odemykání dveří, trhání papíru).

## Hmat

Dalším neopomenutelným kompenzačním smyslem pro poznávání okolního světa je hmat, a to především u nevidomých. Ovšem hmatové vnímání je kvalitativně odlišné od zrakového a podněty zcela nenahradí zrakové vnímání. Hmatové poznávání je analytické, postupuje od detailu k celku, větší předměty a prostor nelze vnímat najednou, je méně přesné a více útržkovité. Větší vzdálenosti a větší prostor musí nevidomí jedinci poznávat postupně. Tím je hmatové vnímání časově náročnější, namáhavější a vyžaduje větší účast dalších psychických procesů (koncentrace pozornosti, paměť a myšlení) (Keblová, 1996a).

Hmatové vnímání pobíhá za spolupráce kožního a pohybového analyzátoru pomocí receptorů, uložených v kůži i ve svalech a šlachách. Hmat slouží k poznání předmětu a manipulaci s ním. Hmatem poznává osoba celek (předmět), ale i hmatový neboli haptický prostor (prostor, který obsáhne osoba rukou či prostor mezi jejíma rukama). Vnímání hmatem lze vycvičit systematickým výcvikem spočívajícím ve zvyšování obratnosti nejen prstů a ruky, ale celého těla. Hmat je pro osobu se zrakovým postižením základní předpokladem pro začlenění se do společnosti (například čtení pomocí Braillova písma) (Keblová, 1996b).

## Rozvoj hmatového vnímání

Při nácviku je důležité naučit se různé druhy a kvality doteku (pasivní/aktivní, jemný/pevný, tlak/úder). Dobrou technikou pro rozvoj hmatového vnímání je modelování, dotýkání se různých předmětů a zkoušení odlišných kvalit materiálů (Keblová, 1996).

Keblová (1996b) rozeznává tři druhy hmatového vnímání:

***Pasivní hmatové vnímání*** – vzniká položením ruky nebo jiné části těla na zkoumaný předmět bez dalšího pohybu. Tím jsou podrážděny receptory kůže, které následně vysílají signály do centrální nervové soustavy. Při tomto druhu vnímání vznikají vjemy, které odrážejí fyzikální a prostorové vlastnosti předmětů a jejich vztahy (např. velikost, hmotnost, tvar, teplotu předmětu). Ovšem nevzniká celkový obraz o předmětu.

***Aktivní hmatové vnímání neboli haptika*** - vzniká pohybem ruky po objektu za pomoci součinnosti kožně - mechanického a pohybového analyzátoru. Poskytuje informace nejen o jednotlivých vlastnostech předmětu, ale i o jeho obrysu či tvaru. Tak o něm vytváří komplexní představu. Haptika je základem smyslového poznání nevidomých.

***Zprostředkované čili instrumentální hmatové vnímání*** – získaný vjem přichází z větší části z pohybového analyzátoru. Využívá při zkoumání předmětů a okolního prostředí nástroj (např. bílou hůl při orientaci v terénu nebo různé sondy), jednotlivé části těla (např. rty, jazyk), popř. ohmatávání reliéfu podrážkou obuvi (případně i protéz). Rozšiřuje haptický prostor ruky. Zprostředkované hmatové vnímání odráží všechny vlastnosti předmětu jako při bezprostředním ohmatávání (dle situace s výjimkou teploty), nicméně získaný vjem je nepřesný.

Důležité je pamatovat na (Keblová, 1996a):

- Odlišnost různých částí pokožky, neboť citlivost není na všech místech stejná (nejvyšší citlivost je na špičce jazyka, posledním článku prstu, rtech, čele, lících).
- Při příliš velkém tlaku se stává hmatový dojem nepřesný.
- Čím pomaleji se po pokožce pohybujeme, tím je vjem přesnější.
- Hmatové počítky na povrchu kůže v klidu je nutné spojit s pohybem.
- Pro vytvoření správné představy je třeba slovní popis.

Ruce jsou důležitým orgánem hmatu, proto je třeba se o ně pečovat, dbát na úpravu nehtů, udržovat je v suchu a vhodné teplotě (vlhkost a nižší teplota snižují přesnost hmatového vnímání). Nicméně hmatový vjem lze zprostředkovat každou částí těla. Například nevidomé dítě často využívá k jemnějšímu ohmatání špičku jazyka. Nedostupné předměty lze prozkoumat pomocí nehtů či tvarovaných předmětů (bodátko, špendlík, hůl). Další významnou částí těla pro hmatové vnímání jsou nohy, zvláště spodní část chodidel. Dobré je nechat dítě chodit s bosýma nohama po různých druzích materiálů a nechat dítě ohmatávat a rozeznávat předměty (Keblová, 1996a).

## **Čich a chuť**

I tyto dva smysly jsou pro rozvoj dítěte velmi důležité, dobré je smysly systematicky cvičit již v předškolním věku. Podněty z čichového orgánu doprovází dítě se zrakovým postižením neustále. Při výcviku čichu se dítě učí rozpoznávat podněty, určit jejich původ, intenzitu a místo, ze kterého přicházejí. Při rozvíjení chuti se zaměřujeme na identifikaci druhu chuti, její intenzitu a původ. Čich a chuť pomáhají dítěti rozpoznat jednotlivá jídla a jejich vlastnosti. Slouží však i k orientaci v prostoru (Keblová, 1996a).



## **Myšlení a paměť**

Nevidomý získává představu prostoru skrze hmat, pohyb, sluch, čich a chuť. Tato představa je pro zrakově postiženého cenná, nicméně není srovnatelná s představou získanou pomocí zrakového vnímání, není zcela přesná a je o některé podněty chudší. Proto je třeba při poznávání prostoru a orientaci v něm využívat více kognitivních funkcí, jako je myšlení a paměť. Paměť je pro orientaci v prostoru i čase velmi důležitá, neboť zrakově postižený získává poznatky skrze hmat pomalu. Využití předešlé znalosti může tento proces získávání informací urychlit. K tomu slouží a je důležitá konstantnost polohy předmětů. Ty slouží jako orientační body a znaky (Keblová, 1996a). Orientační bod je jev, který nemění své místo a tvar v prostoru. Je odlišný a dobře rozeznatelný od ostatního prostředí. Orientační body zrakově postižený hledá. Co se týká orientačních znaků, jsou uplatňovány spíše podvědomě. Přispívají k vytvoření správné představy o okolí a pomáhají určit místo na trase. Mohou být sluchové, hmatové, čichové, tepelné, vertikální (klesání a stoupání terénu, naklonění vpravo či vlevo), horizontální (zakřivení dráhy do stran) (Wiener, 2006).

## **2.5 Socializace dětí se zrakovým postižením**

Další podkapitola bude věnována problematice socializace dítěte. Jedná se o oblast důležitou pro rozvoj osobnosti dítěte. Kapitulu zde uvádím z důvodu demonstrace možných omezení v socializačním procesu dítěte se zrakovým postižením. Tato omezení mají potenciál ke kompenzaci tanečně pohybovými principy.

Během procesu socializace dítěte se zrakovým postižením dochází k různým odchylkám a modifikacím standardních projevů. Těmto dětem chybí možnost učení nápodobou, z čehož vyplývá opoždění některých aktivit a sociálních projevů. U dětí nevidomých jsou typické obtíže při vizuálním kontaktu během komunikace. Další obtíže jsou s neverbální složkou komunikace. Tato složka osobám s těžkým zrakovým postižením uniká a nedostává se jim dostatek neverbálních komunikačních signálů, čímž je sdělení velmi ochuzeno či může postiženému uniknout jeho obsah a význam (Keblová, 1996a).

Problémem bývají neverbální projevy komunikace postiženého a jeho tělesné držení. Z důvodu nedostatečné zpětné vazby se často objevují zvláštní gesta, nezáměrné pohyby mimiky a celého těla. Velmi negativně a emocionálně působí různé deformity očí a

automatismy. U dětí se zrakovým postižením se objevuje zvýšená závislost na druhých lidech, zvláště v neznámém prostředí (Keblová, 1996a).

## 2.6 Prostorová orientace

Poslední podkapitola první části předkládá základní informace o prostorové orientaci a samostatném pohybu (dále jen PO a SP). Jedná se o významnou součást člověka se zrakovým postižením. Pro tuto práci je kapitola důležitá, neboť poukazuje na význam práce s tělem pro člověka se zrakovým postižením.

Základem pro práci při POSP<sup>3</sup> je schopnost pojmenovat a lokalizovat části svého těla a i na osobě druhé. Správné držení těla při chůzi a jistota orientace ve svém a na svém těle pomáhá k pocitu sebejistoty a samostatnosti v pohybu. Důležité je znát lidské tělo, koncepci lidského těla (znalost částí, jejich funkcí a prostorových vztahů), tělesné roviny (pravá/levá, horní/dolní, přední/zadní), lateralita (hybná schopnost obou stran těla), středová osa (imaginární vertikální linie vedoucí středem těla, čím je tělo rozděleno na pravou a levou stranu), propioceptivní smysl (receptory ve šlachách, svalech a kloubech, které zaznamenávají změnu polohy těla a podílejí se na koordinaci pohybu). Pro mobilitu a orientaci mají hmatové podněty zásadní roli. Celé tělo může sloužit k hmatovému rozlišování (Programme, 2014).

Cratty se ve svých výzkumech zajímal o problematiku pohybu nevidomých osob v prostoru a vnímání jeho komponentů (Wiener, 2006).

**Přímý směr.** Každý vyšší živočich má tendenci pohybovat se po spirále. Je typické, že každý jedinec preferuje jednu stranu. U nevidomých osob je důležité s tímto poznatkem umět pracovat a brát ho na zřetel. Pro nacvičení schopnosti přímého pohybu je nutný delší časový výcvik, důležité je, aby byl tento výcvik ukončen před 12. rokem věku, kdy lze ještě zaznamenat schopnost udržení přímého směru na bázi reflexu. Během výcviku je používáno mnoho pomůcek (míče, hračky, předměty denní potřeby).

**Odhad vzdálenosti.** Zrakově postižené osoby mají tendenci zkracovat delší trasy při chůzi dle odhadu. Co se týká odhadu úhlů, mají tyto osoby tendence k přetáčení či nedotáčení.

---

3 Prostorová orientace a samostatný pohyb.

**Vnímání sklonu dráhy.** Možnosti sklon dráhy jsou klesání a stoupání či nachýlení vpravo a vlevo. Dle výzkumů z let 1965 – 1966 se uvádí výsledky, že nevidomé osoby jsou citlivější na chůzi dolů než nahoru. Není zde žádný rozdíl vnímání spojený s pohlavím. Ve spojitosti s vnímání sklonu lze mluvit o tzv. „pohybových“ iluzích, kdy nevidomý, který jde delší dobu z kopce, bude následnou rovnou plochu vnímat jako cestu dolů a teprve při stoupání bude mít pocit roviny. Půjde-li nevidomý určitou dobu z prudkého kopce, následnou rovinu bude vnímat jako cestu do kopce. Zde je důležité rozvíjet, zjemňovat a zpřesňovat hmatovou práci nohou. Proto, aby nevznikaly „pohybové iluze“, je důležité zvyšovat citlivost při vnímání změn v pohybu. U osob se zrakovým postižením je důležité, aby byly cílevědomě a systematicky vedeny ke vnímání zakřivení dráhy. Je třeba dbát na to, aby se jedinec nepohyboval bezmyšlenkovitě, ale s vědomím o prováděném a uvědoměném pohybu (Weiner, 2006).

Člověk bez zrakového postižení používá k udržení stability z velké části zrakové opory. U osob osleplých tato možnost opory chybí, což často způsobuje pocit nejistoty a nestability. Proto je pro osobu se zrakovým postižením je nutné umět využívat ostatní smysly a osvojit si návyky, kterými bude možné tuto nejistotu kompenzovat. Hlavními kompenzačními smysly jsou hmat a sluch (Wiener, 2006).

Dle Wienera mezi návyky patří:

- správné držení těla v klidu i při chůzi
- správné pohybové návyky (pružnost a uvolněnost svalů)
- schopnost okamžité relaxace
- dodržování správných pravidel psychohygieny

První část práce byla zaměřena na oblast zrakového postižení. V jejích kapitolách a podkapitolách jsem se zabývala zrakovými vadami, nevidomostí, pohybem zrakově postiženého jedince, rozvojem jeho poznávacích funkcí, socializací a prostorovou orientací. Tyto kapitoly nebyly vybrány náhodně, ale pro potřebu uvedení do tématu propojení oblasti zrakového postižení a oblasti tance.

### **3. Tanec a tanečně pohybové metody**

V následujících kapitolách se budu věnovat oblasti tance. Cílem není seznámení čtenáře s celou oblastí tance, neboť není pro tuto práci v tak velkém rozsahu důležitá. Proto se zaměřím na tanec, který se stal základem pro praktickou část práce. První podkapitola se věnuje přiblížení obecnému pohledu na tanec. Následující podkapitoly představují druhy tance, které jsem studovala: Konzervatoř Duncan centre, Tanečně pohybovou výchovu a Improvizaci. Další podkapitola se zabývá Tanečně pohybovou terapií a poslední podkapitola metodou Body – Mind Centering (BMC®). Celá část vychází z vlastního pohledu na tanec na základě získaných zkušeností.

#### **3.1 Tanec – vymezení pojmu**

Kapitola nazvaná Tanec zmiňuje přirozenost tance pro člověka v průběhu času. V další části je výčet definic tance, které poukazují na specifčnost tance a jeho odlišnost od ostatních pohybových aktivit.

V nejranějším období počátků byl člověk součástí přírody, proto existují v lidském chování paralely s chováním zvířat. Nicméně jak se člověk vyvíjel, dostával jeho pohybový projev jinou dimenzi. Už nešlo pouze o pudovou záležitost, ale o vědomé vyjádření se pomocí pohybů těla a gest. Tato gesta se postupně proměňovala v novou estetickou formu, tj. tanec. Ten získal funkci speciálního neverbálního jazyka. Zrodila se tak možnost vyjádřit své myšlenky, pocity, emoce. Pohybové schopnosti lidského těla se takto staly počátkem komunikace a zárodkem uměleckého projevu (Piťha in Hogenová, 2000). Tanec a hudba odjakživa patří k nejtýpčtějším prostředkům sebevyjádření. Nejstarší forma tance se objevovala během obřadů a rituálů. Rituály měly důležitou psychohygienickou funkci (Čížková, 2005). Tanec byl vždy součástí lidstva, neboť se jedná o lidskou přirozenost. Ovšem role, kterou ve společnosti sehrával, se s průběhem času měnila. Období, kdy byl tanec projevem bláznovství či posedlosti, a lidé kteří tančili, byli na okraji společnosti, vystřídal období, ve kterých byl tanec považován za zábavu těch nejvyšších vrstev a projev vznešenosti (Jebavá, 1998). Tanec aktivuje fyzické a psychické síly k činnosti, čímž sceluje osobnost a napomáhá k sebepoznání. S tím souvisí schopnost sebekontroly, sebeovládání a také sebejistoty. V průběhu tance si lze všimnout zážitků vyvolaných vlastním pohybem a nabízí možnost tuto skutečnost prožít, hodnotit a promýšlet. Tancem se člověk učí porozumět sobě

samému, neboť se zde propojují intelektuální a citové podněty s fyzickými. Tanec je cesta, jak se stát vnímavým k sobě a okolí. Tanec je momentem, kdy se člověk učí přijímat a být ovlivňován, a zároveň dávat a ovlivňovat (Blažíčková, 2005).

Během tance vzniká speciální pnutí, které dodává pohybu kvalitu odlišnou od ostatních pohybových aktivit. Tancem lze vstoupit za hranice běžného světa a dostat se do světa zvýšené senzitivity, kde se gesta a formy stávají symboly a člověk je zde ve své celistvosti. Nelze tančit bez zapojení ducha (Boas, 1971). Tanec odlišuje od běžného funkčního pohybového projevu estetická a expresivní složka. Expresivní složka nám pomocí komunikačních metafor a symbolů zprostředkovává informace o prožívání tančícího člověka, ukazuje nám jeho příběh a umožňuje sdílet s ním jeho zkušenosti (Zedková, 2012).

*„Tanec je pohyb, ale ne každý pohyb je tanec.“* (Boas, 1971, str. 21).

*„Pohyb jako prostředek tance představuje expresivní a komunikativní aspekt lidského vývoje.“* (Payneová, 1999, str. 35).

*„Pohyb je základním projevem života – všechno, čeho člověk dosáhl, bylo uskutečněno tělesným pohybem. Tanec je proto činností, která je přístupná všem, kteří si to přejí. Každý v ní může nalézt určitý stupeň radosti a estetického uspokojení. Každý, kdo je schopen myslet, cítit a hýbat se, může tančit.“* (Blažíčková, 2005, str. 8).

*„Tanec se rodí z osobnosti. Na tvůrčím procesu se podílí její intelekt vytvářející formu; city dávající výrazu sílu; tělo, které je nástrojem vnější formy; a duch, nepostižitelný projev lidské bytosti, který ale všemu dává smysl.“* (Blažíčková, 2005, str. 7).

*„Při tanci je tělo – jako čidlo, prostředek a vykonavatel – schopné věci znovuprožívat tím, že přijímá kinestetické, rytmické a sociální podněty a reaguje na ně.“* (Payneová, 1999, str. 36)

*„Tanec je živý jako plamen. Protože právě tak jako plamen vyjadřuje hmotu svíce nebo hořícího dřeva, tak tanec vyjadřuje hmotu tančícího těla. Hořící svíce je produchovnělá tím, že vydává světlo. Tančící žena je produchovnělá tím, že vypráví příběh. Jde o to, že v tanci se z jedné strany tělo vyjadřuje a stává se příběhem. Z druhé strany myšlenka dostává tělesný tvar. To obojí se děje v prchavém okamžiku... Krásno tance je dáno absolutním soustředěním na každý jednotlivý okamžik výkonu. Tato oddanost okamžiku, naprostá oddanost a soustředěnost na teď a tady je výrazem životní plnosti. Jen někdy prožíváme život tak silně, jako tanečnice při tanci. Jen někdy se nám život odhaluje v této hloubce, a když se nám takto*

*odhalí, žasneme, protože vidíme cosi hlubšího než běžně. Něco, co stojí až za zrakem a je tedy zázrakem.*“ (Piťha in Hogenová, 2000, str. 56).

*„Tanec je umění, v němž je dominantním prvkem lidské tělo. Tanec je umění, které pomocí výrazu (exprese) a citu, pracuje v čase a prostoru.*“ (Jebavá in Hogenová, 2000, str. 69).

*„Tanec je jediná umělecká disciplína, která v sobě plně obsahuje péči o kultivaci těla a jeho pohybu. Je to jediné umění, které si všímá detailně lidské tělesnosti a jejího propojení s mentálními a spirituálními potřebami člověka. Tím nám naznačuje rozměr svého potenciálu pro výchovu a vzdělávání. Lidské tělo se tak může stát vstupní branou k sebepoznávání, protože pokud je tomuto propojení věnována v procesu výuky náležitá pozornost (při předpokladu holistického, celostního přístupu) péče o kultivaci těla významně ovlivňuje i složku duševní.*“ (Blažíčková, 2012, str. 8).

Předcházející výčet definic tance je zde pro demonstraci toho, co znamená pojem tanec pro různé osobnosti a jaký může být jeho význam. V současné době je slovo tanec užívané velmi často. Nalezneme mnoho stylů nazývaných „tanec“. Bohužel u některých z nich se jedná právě pouze o formu pohybové aktivity, orientující se na fyzickou zdatnost člověka, a neohlíží se na jeho další stránky. Pohybujeme-li se ale v oblasti tanečního umění, v současné době mluvíme o tzv. současném neboli novodobém tanci. Pro jeho vznik byl významný předcházející vývoj tance. Zásadním byl přelom 19. a 20. století, kdy vznikl tzv. moderní tanec. Moderní tanec vznikl jako reakce na balet, který tou dobou ztrácel výrazový projev a svoji hloubku. Průkopníci moderního tance vyznávali hodnoty jako je spontaneita, autentičnost individuálního výrazu, vědomí těla a výraz emocí. V tomto období se zrodilo mnoho významných osobností, jako byla Isadora Duncan, Rudolf Laban, Marta Graham, Erick Hawkins a další (Petišková, 2005).

### **3.2 Taneční a tanečně pohybový základ**

V této kapitole a jejích podkapitolách se zabývám tancem a tanečně pohybovými metodami, které jsem absolvovala v rámci studia na Konzervatoři Duncan centre a v podobě seminářů a kurzů. Jedná se o tanečně pohybový základ, ze kterého vycházím pro tuto práci.

### 3.2.1 Duncanismus = metoda Isadory Duncan

Na obecné rovině se jedná o označení tanečního stylu vycházejícího z myšlenek a učení sester Duncanových. Ovšem označení taneční styl není dostačující. Jedná se o mnohem víc, o jakýsi světový názor a životní pocit. Ukazuje způsob myšlení a cítění, jistý duchovní řád, v němž lze růst a vyvíjet se po svém (Petišková, 2012).

*„Je to prostě univerzální životní pocit tančícího umělce, v němž se nelze vycvičit, ale který lze pro vnitřní spříznění přijmout za svůj jako vlastní vyznání víry.“* (Petišková, 2012, str. 9).

#### Isadora Duncan

Isadora Duncan (1877 – 1927) byla významnou osobností v oblasti tance, neboť odstartovala revoltu proti klasickému tanci a společenským normám na přelomu devatenáctého a dvacátého století, a tím udala směr tanci dvacátého století. Základem jejího tanečního pohybu byl vlnivý pohyb v přírodě, proto se věnovala studiu přírodních zákonitostí a pohybu zvířat. Vychází z toho, že v těle neexistuje žádný přímý a rovný pohyb, vše se pohybuje v křivkách, obloucích, vlnách a kruzích. (Petišková, 2012). Isadora Duncan se vrací k tzv. přirozenému pohybu. Přirozeným pohybem je myšlen pohyb, který vychází z anatomické stavby těla a jeho fyziologie. Je to pohyb, který lze nazvat správný, neboť respektuje a rozvíjí vrozené funkce těla a jeho jednotlivých částí. Pohyb vychází z individuálního těla, podporuje a rozvíjí jeho funkce a neprohřešuje se vůči němu. Byla po dlouhé éře klasického baletu jednou z prvních, kdo prosazoval názor, že tanec není pouhým souborem kroků. Ty jsou v tanci prostředkem, nikoliv cílem. Tvrdila, že tyto kroky a pohyby v tanci nevynalézáme, ale objevujeme. Za velký a jediný princip považovala naprostou a univerzální jednotu formy a pohybu, jednotu rytmu. To nalézáme ve všech projevech přírody, kde i ty nejnepatrnější části hmoty poslouchají tento společný rytmus. Pro svůj tanec se inspirovala pohybem stromů, mořských vln, mraků. Dle jejího názoru si má tanečník volit takové pohyby, které vyjadřují sílu, zdraví, půvab, vznešenost, touhu nebo závažnost živoucích věcí (Duncan in Petišková, 2005).

Isadora Duncan byla významnou osobností v tanečním umění, výchově tancem a v její filozofii se zrodil základ pro tanečně pohybovou terapii. Pro tuto práci je důležitá oblast taneční výchovy a taneční terapie. V následující podkapitole se pokusím přiblížit myšlenky

Isadory Duncan k problematice výchovy dítěte a seznámit čtenáře s linií této výchovy, která přetrvává dodnes. Pro zachování kontinuity se budeme problematikou zabývat stručně.

### **Myšlenky Isadory Duncan k vývoji a výchově dítěte**

Pozorovala, že šťastné dítě skáče bez ustání a je opojeno pohybem. Skrze celou svoji bytost čerpá sílu prostřednictvím radostného vzrušení. Na pohybech vyvíjejícího dítěte lze pozorovat harmonický rytmus, ze kterého vzrůstá. Proto, aby mohlo dítě porozumět tanci, je třeba směřovat ho prostřednictvím přirozených vlastností a schopností jeho mladé bytosti. Není účinné po něm chtít velké úsilí, základem je nechat jej dýchat a radostně žít, při čemž pečujeme o harmonii jeho těla. Nesmíme po něm chtít nepřirozené pohyby, naším úkolem je správně řídit jeho ducha a vést jeho tělo tak, aby se vyjadřovalo nejušlechtlejšími pohyby. To je moment, kdy se jeho tělo stane duchem. Dítě má přirozeně vlastní tance, které projevují jeho duši. Není vhodné vnucovat dítěti postoje a gesta, učit je napodobovat různé postavy. Dítě má vlastní sílu, radost a odvalu, které mu jsou pro toto období vlastní. A právě z nich pramení krása jeho projevu (Duncan in Petišková, 2005).

Na základě svých myšlenek vytvořila Duncan systematickou péči o mladé tanečnice, otevřela v roce 1905 v Berlíně svoji první školu. Na ni navázaly další školy, věnující se modernímu tanci v celé Evropě a dokonce i rodné Americe. Nicméně Isadora byla duchem spíše tanečnice a chtěla se věnovat tanečnímu umění. Proto tento svůj vzdělávací systém předala své sestře Elizabeth Duncanové. Ta tuto unikátní metodu rozvíjela až do poloviny 40. let. Další škola, ve které Elizabeth učila, byla v Rakousku v Kleesheimu. Do této školy vyslalo v roce 1929 české ředitelství Státních tělovýchovných kurzů osm dorostenek a osm žaček. Mezi nimi byla Jarmila Jeřábková. Tu metoda natolik zaujala, že ji začala rozvíjet v Praze, kde její žačkou byla i Eva Blažíčková (Petišková, 2005).

### **Pokračovatelé filozofie Duncanové**

V současné době se v České republice věnuje metodě Duncan paní Eva Blažíčková, žačka Jarmily Jeřábkové, studentky Elizabeth Duncanové v Klessheimu. Eva Blažíčková je významnou tanečnicí, choreografkou a pedagožkou. Pro tuto práci je důležité především její pedagogické působení, kterému jsou věnovány následující podkapitoly.



Eva Blažíčková vytvořila na základě zmíněných myšlenek Isadory Duncan a vlastních zkušeností a názorů vlastní podobu metody Duncan. Ta z velké části vychází z filozofie Duncanových. Nově se zde objevuje důraz na tzv. inteligenci těla. Ta spočívá ve vědomí o tom, kde se nachází opora těla, jeho obsahy, jaké jsou funkce jednotlivých částí těla. Kde jsou na těle nositelé senzibility a komunikace, která místa jsou nejcitlivější a nejzranitelnější. To vede k uvědomění si odlišností významů těla, vnímání, přijímání a vytváření koncepce prostoru a schopnosti pracovat s tělesnými osami a těžišti. Prostřednictvím tohoto vědomí je tělo schopné rychle reagovat a komunikovat s okolím. Dokáže tlumočit naši mysl a pocity (Blažíčková, 2005). Paní Blažíčková vedla v Praze své Studio komorního tance. Později v roce 1992 založila Konzervatoř Duncan centre. V posledních letech se věnuje prosazení předmětu Taneční a pohybová výchova na základních školách. Ten byl zařazen do Rámcově vzdělávacího programu v roce 2009 (Petišková, 2012).

Následující dvě podkapitoly navazují na osobnost Evy Blažíčkové a stručně předkládají charakteristiku Konzervatoře Duncan centre a Taneční a pohybové výchovy. Podkapitoly doplňují myšlenky a hlouběji přibližují teoretický základ oblasti tance pro tuto práci.

### **3.2.2 Konzervatoř Duncan centre**

Konzervatoř Duncan centre byla založena v roce 1992 Evou Blažíčkovou. Jedná se o jedinou specializovanou školu v České republice, věnující se oblasti současného tance a pohybového divadla. Dle názvu lze tušit spojnici mezi osobnostmi Isadory Duncan a touto institucí. Tato linie je zde zřejmá, ačkoliv není jediným zaměřením školy. To je spojeno i s proudem vzniku a rozvoje moderního tance od počátku dvacátého století až do dnešní doby. Škola udržuje mezinárodní kontakty a přizpůsobuje požadavky současné době, které jsou odlišné od minulého století. Nicméně filozofie zůstává stejná (Petišková, 2012).

Filozofií školy není chápání tance jako izolované umělecké disciplíny, ale vnímání a používání tance jako nástroje schopného proměnit, povznést a osvobodit člověka. Konzervatoř si na základě svého zaměření dovolila opustit tradiční technický koncept taneční výuky, směřující k mechanické výuce. Filozofickým zadáním není výchova pouze tanečníků a choreografů. Cílem je výchova integrované osobnosti prostřednictvím rozvoje tvůrčích

schopností, náročných tanečních disciplín a důkladného humanitního vzdělávání (Petišková, 2012).

### **3.2.3 Tanečně pohybová výchova dle Evy Blažíčkové**

Taneční výchova zachází s tělem způsobem respektujícím anatomii a fyziologii lidského těla. Její součástí jsou průpravná cvičení, směřující k získání správného držení a pohybu těla. Nejedná se o cvičení v běžném slova smyslu, tato cvičení v rámci tance mají svá specifika. Ta spočívají v těsné souvislosti tělesné a vnitřní citlivosti, představivosti a hudebního cítění. Tělo nesmí být používáno na úkor prožitků. Je třeba, aby se technická a výrazová složka doplňovaly a umocňovaly (Blažíčková, 2005).

Základním principem taneční výchovy je vyučovat tanci jako zážitku. Vychází z předpokladu, že každý má možnost dosáhnout vlády nad svým tělem. To vede k neverbální možnosti vyjádření se a nalezení sebejistoty skrze sebepoznání. Má-li tanec směřovat k rozvoji osobnosti, je třeba, aby byla výchova stejně citová, intelektuální a duchovní jako tělesná. Důležité je rozvíjet vyjadřovací schopnosti žáka a jeho tvůrčí schopnosti. Výchova tancem vede žáka k uspořádání sil a schopností tak, aby se stal vybaveným, soběstačným, užitečným a vyrovnaným jedincem (Blažíčková, 2005).

Výchovný proces se skládá ze dvou složek:

- schopnost přijímat a být ovlivňován
- schopnost dávat a ovlivňovat.

Mluvíme-li o schopnosti přijímání, vnímání a hodnocení, musíme mít na mysli aktivní přijímání a aktivní vnímání, protože jen to ovlivňuje rozvoj myšlení. Aktivita jedince je pro tanec a jeho vliv na osobnost zásadní. V taneční výchově není cílem cvičení sil, dosahování obratnosti a vytváření forem. Tělo je v taneční výchově vnějším projevem osobnosti, prostředníkem, kterým přijímáme vjemy z vnějšího prostředí, ale především se skrze něj vyjadřujeme a sdělujeme své názory (Blažíčková, 2005).

Na základě svých schopností a výsledků v oblasti vzdělávání tancem byla Eva Blažíčková oficiálně požádána o napsání programu tanečního vzdělávání do základního školství. Pro program je charakteristické přesvědčení o tom, že tanec je tvůrčí uměleckou činností, která je do určité míry přístupná každému. Toto přesvědčení vychází z předpokladu,

že každý má vrozenou schopnost tančit, neboť každý má možnost se určitým způsobem pohybovat, má vrozený cit, představivost, smysl pro rytmus, schopnost rozvíjet se, chtít a jednat. Celým programem prostupují čtyři domény vystihující specifické kvality tance, které jej dělají pro vzdělávání nezastupitelným (Blažíčková, 2005).

Čtyři domény dle Evy Blažíčkové (2012):

***Hledáním svého místa prostřednictvím své tělesnosti*** rozumíme činnosti, jejichž prostřednictvím hledáme a poznáváme prostor svého těla. Tyto činnosti zprostředkovávají a vizualizují představu fyzického propojení těla s místem, prostorem, prostředím. Pocit poznání a uvědomění si svého těla v prostorovém kontextu tak vede k uvědomění si své jedinečnosti v rámci sounáležitosti s celkem – napojení se na řád věcí. Toto poznání doprovází úcta, pokora a svoboda.

***Rozvíjením inteligence těla*** rozumíme cestu k používání přirozeného pohybu – správného pohybu v závislosti na individuálních anatomických, fyziologických a psychologických předpokladech. Činnosti směřující k rozvíjení inteligence těla nejdou cestou mechanického opakování a drilu. Jedná se o dlouhodobý záměrný proces podmíněný vůlí, směřující ke kvalitám, talentu a inteligenci.

***Hledáním původnosti / originality*** rozumíme proces, který rozvíjí osobnost, a kontinuálně hledá jedinečný způsob vyjádření se. Nejedná se o vytváření nového tvarosloví, ale o jedinečné uchopení toho existujícího. Tento proces pomáhá vyrůst osobnostem, které budou původnosti / originality schopny.

***Vytváření společenství*** – tanec může svou podstatou a prazvláštní silou znovuobjevit radost z pocitu sounáležitosti a sdílení, která je jednou ze základních potřeb člověka.

### 3.2.4 Improvizace

S předchozími kapitolami a praktickou částí práce úzce souvisí pojem improvizace. Pro práci s respondenty byla improvizace velmi významná, proto ji uvádím v této části teoretického základu oblasti tance. Improvizace je velmi významnou součástí tance. Je využívána ve vzdělávacím a výchovném procesu, v choreografickém procesu a nesmíme opomenout oblast taneční terapie, kde hraje svoji nezastupitelnou roli.

Taneční improvizaci bychom mohli definovat jako způsob objevování a rozvíjení, ověření si pozornosti v přítomném okamžiku. Je to moment, kdy se můžeme věnovat vlastním zkušenostem, vjemům, pocitům a vlastnostem, kterým často v každodenním životě nevěnujeme dostatek potřebného času. Prostřednictvím improvizace se nám otvírá možnost vstoupit za hranice myšlení, vědění a vidění. Můžeme vstoupit do podvědomí a nevědomí. Jedná se o svobodný projev člověka, vycházející z jeho stoprocentní přítomnosti v okamžiku improvizace. Nejde o vytváření pohybů, ale nalézání pohybů uvnitř svého těla. Tělo a mysl musí být na improvizaci připravené. Mluvíme-li o mysli, nemyslíme tím rozum. Myslí, je zde míněno psychické nastavení a připravenost člověka. Není cílem zapojovat mozek, především šedou kůru mozkovou. Pohyby v improvizaci nemůžeme vymyslet, musíme je nalézt a cítit (Blažíčková, 2005).

### **3.2.5 Tanečně pohybová terapie**

Jak již bylo několikrát zmíněno, tanec nepatří pouze do oblasti umění. Škála možností jeho využití je široká. V následující kapitole se budeme zabývat tancem v oblasti terapie. Jedná se pouze o velmi stručné přiblížení této problematiky, neboť téma tanečně pohybové terapie je velmi rozsáhlé. Pro účely této práce však postačí pouze v takovémto rozsahu. Kapitola je zde umístěna, protože moje osobní zkušenost v podobě seminářů s tanečně pohybovou terapií výrazně přispěla zformování osobního vnímání tance a možnostem jeho využití. Principy tanečně pohybové terapie a forma přístupu k člověku jsou velmi dobře uplatnitelné i mimo terapeutickou sféru.

Tanečně pohybová terapie (TPT) je uznávaný ucelený psychoterapeutický přístup. Má jasná teoretická východiska, principy, metody práce, cíle a indikace. Je kreativním prostorem, kde mají své místo specifické přístupy a metody práce. Jedná se o psychoterapeutické užití pohybu v procesu. Tanečně pohybová terapie je řazena mezi tělově orientované psychoterapie a expresivní terapie neboli terapie uměním. (Zedková, 2012).

Významnou osobností pro vznik tanečně pohybové terapie byla již zmiňovaná Isadora Duncan. Aniž by se sama věnovala terapii, její osobnost a život byly pro zrod tanečně pohybové terapie určující. Její myšlenky a filozofie jsou ztělesněním principů TPT: naslouchání tělu, objevování a uvědomování si informací v těle uložených, jež mohou být jeho prostřednictvím uchopeny a sdíleny, důvěra v autenticitu a sílu pohybového vyjádření,

vycházející z prožitku. Důraz kladla na kreativní prvky, rytmus, improvizaci, individualitu, svobodu vyjádření osobnosti a jejích pocitů, citlivost a citovost, které mohou proměnit pohled a vnímání bytosti. Navrátila tanec k jeho kořenům, kdy byl posvátným uměním. V tu dobu se estetický aspekt rodil jako odraz podstaty přírody a lidské tělo se stávalo prostředkem výrazu (Berger, 1992). Mezi tanečnický bylo mnoho dalších významných osobností, které měly vliv na rozvoj tanečně pohybové terapie. Ty ovšem nejsou pro tuto práci klíčové. Pro ucelenější obraz o tanečně pohybové terapii alespoň zmíníme jména osob, které se přímo zasloužily o vznik tanečně pohybové terapie. Byly to: Marian Chace, Franciszka Boas, Mary Whitehouse, Trudi Shoop a další (Zedková, 2012).

Tanečně pohybová terapie vnímá tělo, mysl a prožívání jako úzce propojené, můžeme tedy mluvit o holistickém přístupu. V TPT je tanec definován jako pohyb, který nese poselství o našem vnitřním nastavení, motivaci a prožívání. Tanec nás dostává do stavu zvýšené vnitřní citlivosti, kdy vnímáme a využíváme expresivní rovinu pohybu. Estetická složka tance je zde potlačena, neboť zde není primární vytvářet „estetické“ tvary a formy. Primární je pohyb, vycházející z vnitřního prožívání. Jde tedy o propojování vnitřního prožívání s vnějším výrazem (Zedková, 2012). Na pohyb je zde nahlíženo z hlediska psychologického, sociologického a historického (Payneová, 1999). Pro proces tanečně pohybové terapie je zásadní terapeutický vztah. Ten vzniká na základě pohybového dialogu mezi terapeutem a klientem či skupinou. Terapeut vždy začíná tam, kde se klient či skupina nachází. Ladí se podle klienta, následuje jeho pohybové vedení, rozvíjí, zachytává, zrcadlí a vyjasňuje pohyby klienta. Musí být schopný rozpoznat podstatné podněty a reagovat na ně (Zedková, 2012).

Pohyb se v procesu terapie stává prostředkem vyjádření se. K tomu jedinec dospívá pomocí improvizace a nevědomé volné pohybové asociací. Pracuje se zde s nevědomě navozenými pohyby, které mohou asociovat události z ranějších období. Proto je důležité, aby se terapeut uměl orientovat ve vývoji dítěte a možnostech raných prožitků z neverbální komunikace matky a dítěte. Prožitky z raného období, kdy je vztah matky a dítěte symbiotický, zůstávají uchovány v těle a mohou se kdykoli v dalším vývoji projevit. Matka dává dítěti množství kinestetických vjemů skrze chování a zacházení. Na nich si dítě vytváří představu o svém těle a své identitě. Vývoj dítěte probíhá v několika na sebe navazujících fázích. Pro správný vývoj je třeba projít všemi těmito fázemi. Není-li nějaký pohyb příslušné fáze dostatečně zažitý, může se v pozdějších fázích ukázat jako problém. Skrze tanec lze tento pohyb prožít znovu i v jiné fázi, dokonce i v dospělosti, a tím dosáhnout řešení problému.

Znovuprožitím vývojové fáze si osoba uvědomí pocity uložené v tělesné paměti. Tím dostává možnost propojit si je s novým prožitím. Objevenou, znovu prožitou a symbolicky ztvárněnou preverbální zkušenost lze metody a principy TPT odlehčit a zpracovat. Klient tak prostřednictvím tance získá možnost začít si uvědomovat své tělo a jeho části, možnosti pohybu v prostoru a práci s různými kvalitami energie. Může se pohybovat podle vlastních jedinečných pohybových vzorců (Payneová, 1999).

*„Navyklé pohybové vzorce, nezřídka založené na raných, preverbálních zkušenostech, jsou často jediným nástrojem, který nám slouží k tomu, abychom se dokázali se světem vyrovnat. Pokud jsme však v těchto vzorcích ustrnuli a jsou pro nás jen reaktivním chováním, pak je pro náš růst a integraci změn nutné naučit se novému chování. Některé pohybové vzorce už nejsou pro náš zdravý život vhodné a je třeba, abychom je přizpůsobili svým současným potřebám.“* (Payneová, 1999, str. 36).

Ve světě je již tanečně pohybová terapie běžně využívanou metodou. V České republice není bohužel ještě dostatečně uznávána. Přesto zde máme *Českou asociaci taneční a pohybové terapie* TANTER. Ta byla založena v roce 2002. Organizace zajišťuje výcvikové sebezkušenostní programy TPT, kontinuální vzdělávání tanečních terapeutů, semináře pro veřejnost a provozuje knihovnu (Zedková, 2012).

### **3.2.6 Body-Mind Centering (BMC®)**

Poslední kapitola je věnovaná metodě BMC®. Nejedná se primárně o taneční metodu. Jedná se o metodu vytvořenou paní Cohen, která je pro svůj přínos využívána mezi tanečníky a pomáhá jim při práci s tělem. Druhou stěžejní oblastí, ve které je metoda využívána, je práce s dětmi. Měla jsem možnost vyzkoušet metodu v obou sférách. S metodou BMC® jsem se poprvé setkala formou jednodenního semináře v rámci studia na konzervatoři. Další kontakt s metodou přišel o pár let později, kdy jsem byla na stáži na Vysoké škole múzických umění v Bratislavě. Zde jsem se metodě věnovala po dobu jednoho semestru v rámci taneční techniky a kontaktní improvizace. Ve druhé oblasti jsem absolvovala půlroční kurz metody BMC® v rámci Pohybového vzdělávání dětí předškolního věku v Bratislavě. V současné době dokončuji kontinuální semináře BMC® a kontaktní improvizace.

BMC® metodu vyvinula Bonnie Bainbridge Cohen. Po dokončení studií pracovala Bonnie jako ergoterapeutka s dětmi, postiženým dětskou mozkovou obrnou (za práci

ergoterapeutky získala diplom v roce 1963). Zároveň se věnovala anatomii, studovala tanec, jógu, trénovala bojové umění a pracovala s hlasem a dotykem. Z počátku vycházela Bonnie při své práci především z poznatků kosterního a svalového systému. Ovšem během dalších let, kdy se setkávala s různými lidmi, kteří přinesli do její práce nové a zásadní podněty i z dalších tělních systémů. Během práce s Andre Bernardem a Erickem Hawkinsem a jeho taneční skupinou se seznámila s poznatky z kineziologie. Tuto znalost prohloubilo setkání s manželi Bobathovými. S těmi se Bonnie setkala během práce v nemocnici s pacienty s různými neurologickými poruchami. Ti pracovali s dětmi s dysfunkcí mozku. Od nich se Bonnie naučila být citlivá a vnímavá. Jejich vliv zásadně ovlivnil vytvoření vlastní metody. Dalším východiskem pro vytvoření metody byla západní medicína, především vědy, jako jsou anatomie, fyziologie, kineziologie či neurologie. BMC® lze popsat jako sebezkušenostní metodu zabývající se projevením mysli skrze tělo a působením těla na mysl. V roce 1973 založila Bonnie vlastní školu Body-Mind Centering (vyladování těla a mysli) v New Yorku (Cohen, 2008).

BMC® není formální systém práce s tělem, není zde speciální pořadí technik, které by stanovovalo jeho využití. Jedná se dynamický proces pozorování, uvědomování si a získávání informací skrze tělo. BMC® je stále trvající experimentální cesta dovnitř živoucího, proměňujícího se prostředí těla. Prostřednictvím této cesty se učíme porozumět, jak se naše duše projevuje prostřednictvím těla. Bonnie přirovnává tělo k písku a mysl k větru. Proto, aby člověk věděl, jak a jaký vítr fouká, stačí se podívat na to, jak vypadá písek. Vědomým používáním mysli můžeme cíleně pracovat s jednotlivými částmi těla a jejich kvalitou. BMC® je proces balancování, založený na dialogu. Tento dialog vychází ze zkušenosti a prožitku. BMC® objevuje vztah mezi nejmenší a největší aktivitou v těle, pohyb jednotlivých buněk či velkých svalových skupin. Jedná se o pohyby buněk až práce největších svalových skupin těla. Objevením kvalit v těle, vzniká jednotný pohyb, ve kterém se zrcadlí i mysl. Je to plynulý dialog mezi uvědoměním a akcí. Jedná se o celistvé uspořádání a propojení bytosti (Cohen, 2008).

Metoda BMC® se opírá o vývoj dítěte od prenatálního období. Ten je zde chápán jako daný proces probíhající na základě určitých pohybových vzorců. Tyto vzorce tvoří základ každého našeho pohybu (těla i mysli). Principem tohoto procesu je, že vývoj není lineární, ale objevuje se v prolínajících se vlnách. Skládá se z několika stádií, u nichž je velmi důležitá jejich postupnost. Úspěšné zvládnutí jednoho stádia je základem a oporou pro stádium další.

Není-li některé z těchto stádií úspěšně ukončeno anebo je přeskočeno, může to vést k problémům na fyzické či psychické úrovni. Na fyzické úrovni se jedná především o problémy držení těla a koordinace pohybu, v oblasti psychické to jsou problémy s vnímáním, určováním priorit, pamětí i myšlením. Chceme-li problémy napravit, musíme se vrátit k základním vývojovým vzorcům a znovu si projít každé nedokončené či přeskočené období. Tím je možné vytvořit efektivnější nervové spojení pro podporu pohybu (Cohen, 2008). BMC® pracuje s anatomickými a fyziologickými principy, využívá pohyb, dotyk, hlas a mysl. Důležitou součástí je sebezkušenostní i kognitivní poznání tělesných systémů – kostí, svalů, orgánů, endokrinních žláz, tuků, nervů a tekutin skrze dech, vokalizaci, smysly a psychofyzickou integraci. BMC® má neomezené možnosti využití. Využívá se v TPT, tanci, józe, fyzioterapii, práci s dětmi, při hře na hudební nástroj atd. (Cohen in Zedková, 2012).



#### **4. Tanečně pohybové principy a metody ve speciální pedagogice**

Poslední úsek teoretické části je zaměřen na propojení oblasti tance a speciální pedagogiky obecně. Poměrně dlouho se zabývám otázkou uplatnitelnosti tance mimo uměleckou oblast. Během posledních třech let jsem se seznámila s některými metodami, užívanými ve speciální pedagogice. Často se nejedná ani o přesnou metodu, ale „pouze“ o cestu k člověku. K člověku, který není na základě svého postižení schopen verbální komunikace. To ale neznamená, že není schopen žádné komunikace. Komunikace prostřednictvím těla a jeho pohybu nás provází již od narození. Proto je dobré zůstat k ní vnímavý i v průběhu dalších let života. Má-li se najednou stát tělo naším hlavním zprostředkovatelem komunikace, je důležité, aby bylo schopné dobře artikulovat. Důležitost správné artikulace je zřejmá v řečovém projevu, kde je kladen velký důraz na správnost verbálního projevu. Ocitneme-li se však v situaci, kdy nám verbální komunikace nepřináší žádné výsledky, je třeba přejít na komunikaci neverbální. V tu chvíli se ale může stát, že se nedokážeme správně vyjádřit, protože naše tělo neumí dostatečně artikulovat. Snaží se komunikovat, ale jeho sdělení je nesrozumitelné a nepřesné.

Na základě svých osobních zkušeností jsem se přesvědčila, že tanec je vhodnou možností, jak se naučit artikulovat vlastní pohybový projev a naučit se rozeznávat projevy ostatních. Potenciál komunikace tělem jsem si uvědomila již při první praxi v prvním ročníku. Tehdy jsem se přesvědčila, že je možné navázat prostřednictvím těla a vnímavého dotyku kontakt i s osobou s těžkým postižením bez náznaku verbální komunikace (chlapcem s autismem).

Osobně se domnívám, že skrze tělo se odehrává naše bytí. Tělem není myšlena jen fyzická stránka z masa a kostí. Tělo je složitý živoucí organismus, neustále v pohybu a činnosti. Tělo je zde pro nás spojnicí mezi oblastí tance a oblastí speciální pedagogiky. Tělo je nástrojem pro tanec, tělo je nástrojem každého člověka ke kvalitnějšímu životu. Pro člověka s postižením může znamenat tělo zásadní zdroj informací. Čím citlivější a vnímavější je člověk ke svému tělu a naslouchá mu, tím lepším mu je nástrojem. Tělem lze cítit, vnímat, komunikovat a užívat si života. Tělo, které zná své možnosti, je schopné je využít. Ohebné a procvičené tělo je schopné rychleji reagovat, a tím předejít mnohým nepříjemným situacím. Mluvíme zde o tzv. inteligentním a vnímavém těle. Jednou z možností, jak dosáhnout „inteligentního“ těla je tanec. Z toho vyplývá, že tanec může být cestou ke kvalitnějšímu životu.

## **Tělo ve speciální pedagogice:**

*„Skrze tělo jsem na světě, tělo představuje mé zakotvení na světě. Svou tělesností jsem také vždy součástí prostředí.“ (Procházková in Hájková, 2009, str. 117).*

## **Tělo v tanci:**

*„Při tanci je tělo – jako čidlo, prostředek a vykonavatel – schopné věci znovuprožívat tím, že přijímá kinestetické, rytmické a sociální podněty a reaguje na ně.“ (Payneová, 1999, str. 36).*

*„Tanec je jediná umělecká disciplína, která v sobě plně obsahuje péči o kultivaci těla a jeho pohybu. Je to jediné umění, které si všímá detailně lidské tělesnosti a jejího propojení s mentálními a spirituálními potřebami člověka. Tím nám naznačuje rozměr svého potenciálu pro výchovu a vzdělávání. Lidské tělo se tak může stát vstupní branou k sebepoznávání, protože pokud je tomuto propojení věnována v procesu výuky náležitá pozornost (při předpokladu holistického, celostního přístupu) péče o kultivaci těla významně ovlivňuje i složku duševní.“ (Blažicková, 2005, str. 8).*

## **4.1 „Metody těla“ ve speciální pedagogice**

„Metodami těla“ jsem si dovolila nazvat ty možnosti práce s lidmi s postižením, které vycházejí a čerpají informace z projevů lidského těla. Tělo se zde stává hlavním prostředníkem komunikace. V následujících kapitolách se budu zabývat možnostmi vycházejícími ze sledování pohybu a elementárními (bazálními) přístupy k osobám s těžkým postižením a kombinovaným postižením. Paralelně zde zmíním některé styčné body metod užívaných v tanci.

### **4.1.1 Interaktivní sezení**

Pojem interaktivní sezení pochází z publikace Mary Lee. Tato kniha se pro mne stala důkazem, že svět tance a speciální pedagogiky k sobě nemá skutečně daleko. Hned v úvodní části jsem našla jméno Rudolfa Labana. Významného tanečníka přelomu dvacátého století patřícího do éry tzv. moderního tance (viz Isadora Duncan). Ve své publikaci uvádí Lee (2002) pojem interaktivní sezení. Jedná se o setkání rodičů/rodiče, dítěte a odborníka. Jejich

účelem je přiblížit se dítěti jeho vlastním způsobem. Interaktivní sezení se zaměřují na komunikační stránku individuálních pohybových vzorů dítěte. V průběhu lekce odpovídá dospělý na jakékoli pohyby dítěte. Zaměřuje se na jejich kvalitu, nápodobuje je a tak je „vrací“ dítěti. To je pro něj znamení, že mu dospělý rozumí. Správná odpověď dospělého musí být přirozená a intuitivní, nicméně musí vycházet ze znalosti vývojové úrovně dítěte. Důležitý je zážitek společné aktivity. Při odpovědi bychom měli využívat především pohyb a zvuk, neboť velké množství slov vede k ovládnutí situace dospělým (Lee, 2002).

Základem interaktivních sezení je pohybová interakce, ta vychází z vlastního pohybu dítěte. Pro tuto interakci využívá Lee metodu analýzy pohybů Rudolfa Labana. Ta slouží jako strukturovaný nástroj k sledování pohybu a rozvíjení pohybového potenciálu dítěte. Pro některé děti s postižením je obtížné vyjádřit svůj záměr, neboť nemají dostatečnou kontrolu nad svými pohyby. Prostřednictvím sledování jejich pohybu z hlediska váhy, prostoru, tempa a proudění (Labanova analýza pohybu), můžeme zaznamenat záměr, který je v omezeném pohybu těchto dětí velmi těžko rozpoznatelný. Průběžná představa o pohybu dítěte vede k vyladění se na to, co nám chce dítě sdělit (Lee, 2002). V procesu „naladění se“ hraje důležitou roli rytmus. Matka a dítě velmi precizně ladí své pohyby. Postupně je dítě schopné předvídat, že určitý podnět vyvolá určitou reakci. Úspěšnost komunikace závisí na sehranosti mezi komunikačními partnery. Trevarthen in Lee (2002) používá termín „vrozená muzikálnost“ v chování matky a dítěte. Jedná se o tzv. „dynamický proces sociální interakce“ vznikající mezi rodičem a dítětem od narození. Teoretici zjistili, že děti mají vrozeně přirozenou schopnost komunikovat a že jsou od narození závislé na instinktivní schopnosti dospělých porozumět jejich rané komunikaci a odpovědět na ni. Dítě o tento kontakt usiluje. Učí se, že jeho gesta, pohyby a zvukové projevy vyvolávají reakce u druhých lidí (Lee, 2002). Lee tuto interakci a naladění se využívá u dětí s postižením. U těchto dětí bývá problém, že jejich pohybové vyjádření nedodrжуje přesné pohybové vzorce. Proto je třeba dobře umět přirozené vzorce, abychom je byli schopni identifikovat i omezené podobě.

**Důležité zásady** a techniky naladění se a možnosti komunikace podle Lee (Lee, 2002):

- **Naladit se** – snažíme se o vzájemné prožívání.
- **Sledovat** – děti s postižením zraku vysílají často těžko pochopitelné signály, proto je třeba přesná pozorovací schopnost, která umožní jejich přečtení a pochopení.

- **Počkat** – doba, kterou pro odpověď potřebuje dítě je delší, než dospělý jedinec může očekávat dle své zkušenosti.
- **Následovat** – dospělý je ten, který může dítěti ukázat, že může iniciovat nějakou činnost. V této interakci je nutné potlačit své já, než si je dítě jisté, že může ovládat situaci.

#### **Techniky a dovednosti (Lee, 2002):**

- **Zrcadlení** – dodává dítěti význam určitého chování. Jedná se o sdílení pocitů a společné radosti mezi dítětem a dospělým. Napodobení není jen o imitaci tvaru pohybu, ale o naladění se na všechny aspekty v pohybu zahrnuté, například kvalitu pohybu. Jedná-li se o pohyb prudký nebo jemný, řízený nebo uvolněný. Možnost nápodoby není pouze vizuální, ale také fyzická.
- **Rytmus a časování** – jsou základním prostředkem naladění se. Dospělý se může přizpůsobit rychlosti a rytmu činnosti dítěte. Pracovat s rychlostí a spádem pohybů dítěte je důležité, neboť jsou odrazem nálady dítěte, jeho emocí a pocitů. Příkladem správného načasování může být například hra „kuk“. Biologické hodiny každé lidské bytosti jsou univerzální. Z jejich základu vznikly například některé dětské říkanky. Rytmus a hudba zde zřejmě odrážejí základní emocionální projevy dítěte.
- **Vznik očekávání** – záměrně vyvolané napětí je zábavné a může dítě motivovat k očekávání a koncentraci. Jsou to chvíle, kde je dítě napjaté a čeká na další pohyb.
- **Střídání v aktivitě** – může mít mnoho podob (pohyby, zvuky, hlasové projevy). Začíná se synchronizovaným pohybem, aby si dítě uvědomilo, co jeho partner dělá. Jsou-li oba komunikační partneři naladěni, je možné střídání role.
- **Přestávky** – pauzy jsou důležité pro uvědomění si toho, co se stalo. Jsou zásadní pro porozumění dítěte situaci a reakci na ni.
- **Polohování** – důležitá je takové poloha, ve které se dítě cítí bezpečně.

Stručně zde uvádím paralely některých z výše uvedených pojmů z oblasti tance. V oblasti tanečně pohybové terapie se hovoří o tzv. pohybovém dialogu. Ten začíná tam, kde se pohybově a prožitkově cítí klient. Terapeut zachytává pohyby klienta, vyladňuje se na ně,

vyjasňuje je a zrcadlí jeho pohyby. K pozorování a popisu pohybu v tanečně pohybové terapii slouží také LMA (Labanova analýza pohybu) (Zedková, 2012).

#### **4.1.2 Bazální metody<sup>4</sup>**

##### **Bazální komunikace**

Tento koncept, věnující se komunikaci osob s těžkým postižením, vytvořil Winfried Mall. Jeho základní myšlenkou je to, že každý člověk je schopen komunikovat, je-li zvolen správný způsob. Principem je zachycení projevů druhého a reakce na ně. K tomu využívá sledování elementárních projevů lidského organismu. Pozornost je věnována dechovému rytmu. Dech se může stát cestou k druhému, od kterého není vyžadováno nic víc než dýchat (Mall in Hájková, 2009). Společné houpání se v rytmu dechu může být možností navázání kontaktu, tzv. primární komunikace, na které může být založena důvěra a lze začít budovat cílenou podporu (Procházková in Hájková, 2009). Při práci s dechem je důležité vnímat jeho rytmus. Ten lze vnímat skrze položené ruce na břiše či pozorné sledování. Častou pozicí pro práci s postiženým, je poloha v náručí druhého člověka. Tato poloha má výhodu, neboť zde není oční kontakt, který může být některým postiženým jedincům nepříjemný (především osoby s autismem). Při veškerých činnostech se nesmí zapomínat na to, jak se dotýkaný cítí a či u něj nedochází ke zvýšenému napětí (Mall in Hájková, 2009).

##### **Bazální stimulace**

Základní myšlenkou přístupu je celistvost. Přístupem můžeme ovlivnit celého člověka (Fröhlich in Hájková, 2009). Jedná se o koncept vytvořený v 70. letech Andreasem Fröhlichem. Důraz je kladen na interdisciplinární přístup, ve kterém se nejdůležitějším prostředkem učení pro těžce tělesné postižené jedince stává jejich vlastní tělo a jeho zážitky (Opatřilová, 2005).

---

<sup>4</sup> Jedná se o vlastní označení způsobu práce ve speciální pedagogice, která vychází z elementárních projevů jedince.

Bazální neboli elementární, tedy v nejzákladnější a nejjednodušší podobě. Pomocí těla lze zprostředkovat postiženému jedinci chybějící podněty a uvést jej do reality. Pohyb a vnímání zde vytvářejí tělesnou zkušenost. Bazální stimulace také využívá zkušenosti, schopnosti a poznání, které nabyt člověk ještě v období prenatálním a kojeneckém. Dále vychází z přiměřeného a individuálního vývoje dítěte (Procházková in Hájková, 2009).

### **Oblasti podpory**

- ***Somatické podněty*** – jedná se o podněty vycházející z celého těla. Tyto podněty jsou zprostředkovány dotykem, mluvíme o tzv. primární tělesné zkušenosti. Podněty z těla umožňují pozitivní zkušenost s vlastním tělem, tělesným schématem, hranicemi těla a místy kontaktujícími se s okolním světem (Fröhlich in Hájková, 2009).
- ***Vibrační podněty*** - jedná se o podněty působící na kosterní soustavu člověka. Vibracemi lze navodit intenzivní pocit v kostech a kloubech. Člověk bez postižení tyto podněty získává v dětském věku plazením, ležením, utíkáním, skákáním, v dospělém věku například při chůzi a stání. Osoby s těžkým postižením ovšem nemají takovéto možnosti, proto jsou jim tyto zkušenosti zprostředkovávány. Jednou z možností jsou malé vibrátory uložené na některé části těla (Procházková in Hájková, 2009).
- ***Vestibulární podněty*** – vestibulární systém se vyvíjí již v době těhotenství. Skrze vestibulární systém získáváme informace o poloze a pohyby v prostoru. Vestibulární podněty ovlivňují stabilitu a rovnováhu. Také jsou důležité pro orientaci danou gravitací. Ta je velmi důležitá v prvním roce života, kde se dítě dostává z horizontální polohy do polohy vertikální. Dětem s postižením je třeba tyto podněty nabízet v mírnější podobě, jedná se především o pomalé kolébavé pohyby. K těm bývají využity například i terapeutické válce či velké míče (Fröhlich a Vítková in Hájková, 2009).
- ***Čichové a chuťové podněty*** – čich a chuť slouží v prvních měsících života ke komunikaci a interakci dítěte s matkou. Čichové podněty hrají ve vývoji dítěte velkou roli. I u dětí s postižením jsou tyto podněty přijímány se zájmem. Důležité je pro tyto jedince odlišit výrazné pachy od pachů všedního dne (Procházková in Hájková, 2009).

- ***Sluchové a zrakové podněty*** – jedná se o distanční (dálkové) smysly. U osob s postižením je účinnější kombinovat zvukové podněty s pohybem a dotykem (např. tanec na hudbu) (Procházková in Hájková, 2009).

Jako paralelu k bazálním metodám připomínám metodu BMC®, zmiňovanou v druhé části práce. Metoda se zabývá oblastmi: smysly, tělesné systémy, neurovývojové vzorce a Labanova analýza pohybu. Tyto oblasti jsou v konceptu metody velmi podrobně zpracovány a využívány k potřebným cílům. Metoda přistupuje k jedinci velmi komplexním způsobem. Zabývá se člověkem již od prenatálního období, věnuje se všem tělním systémům (kosti, svaly, orgány, tělní tekutiny, nervový a endokrinní systém, fascie, kůže). Metoda je výjimečná svojí komplexností a zájmem o často opomíjené tělesné struktury. Dobrým příkladem jsou například orgány (v bazální stimulaci somatické podněty). Orgány jsou nezbytné pro život, ovšem mnoho lidí ani neví, kde je který orgán v jeho těle uložený či jaký má přibližně tvar. Nejde o znalost lidské anatomie a fyziologie, ale o uvědomění si možností, které nám tělo nabízí.

V metodě BMC® i bazální stimulaci se využívá dotyku, dechu, vibrace a vokalizace. Pro možnost porovnání uvádím příklad na chápání pojmu „dotyk“, resp. dotek, v rámci obou oblastí.

#### **Dotyk dle bazální stimulace (Procházková in Hájková, 2009):**

Dotyk může být zdrojem mnoha informací. Zprostředkovává pocit jistoty, tepla a bezpečí. Skrze dotyk si lze uvědomit určité části těla, seznámit se s předměty, stimulovat či uklidňovat. Dotek je významnou formou komunikace. Nicméně dotek může i ublížit a zranit. Proto je nutné s ním pracovat uvědoměle a zodpovědně. Zásadní roli hraje tzv. iniciální dotyk. Jedná se o první hmatový kontakt. Pro osobu dotýkanou je to znamení, že s ním bude někdo komunikovat.

#### **Dotyk dle BMC® (Cohen, 2008):**

Umění doteku je druhem komunikace, je přenosem proudu energie, se kterou můžeme následně pracovat (můžeme ji přijmout, proměnit, využít, zprostředkovat dál, odmítnout). Dotýkáním se v různém rytmu, sledováním existujících linií sil, proměňováním tlaku,

zacílením, můžeme pracovat s různými druhy tělesných tkání a ovlivňovat jejich funkci. K tomuto jsou často využívány především ruce, nicméně tuto schopnost mají všechny části těla a jejich využití může přinést další kvality.

Tato kapitola měla stručně přiblížit čtenáři možnosti potenciálu tance ve speciální pedagogice obecně. V následující kapitole se budeme zabývat konkrétně tancem s cílovou skupinou osob nevidomých. Kapitola vychází z přímé práce s respondentkami a teoretického základu předchozích kapitol.



## 5. Vlastní šetření

Skupinu osob se zrakovým postižením (přesněji nevidomých) jsem si vybrala z důvodu jejich tanečního potenciálu a možnosti pohybu. Jedná se o osoby, které se musely naučit vnímat prostřednictvím těla. Jak bylo uvedeno v předchozím textu, zrak je distančním smyslem. Skrze něj má člověk tendenci být venku, někdy co nejdál, jak jen to je možné. Často je však tak daleko, že „opustí“ své tělo. Tím však přichází o kontakt s vlastním tělem, což může vést například k poškození pohybového aparátu, na které se mohou navázat problémy s vnitřními orgány či psychikou. Tato možnost „opustit“ tělo by u nevidomého znamenala naprostou ztrátu orientace. Správný pohyb se rodí z těla, forma není cílem, ale výsledkem. Zrak nás často odvádí od soustředění se na to opravdu podstatné. Zavření očí napomáhá ke koncentraci a soustředěné práci. Vede člověka k hledání zdroje pohybu uvnitř sebe<sup>5</sup>.

Ovšem osoby nevidomé jsou na základě svého postižení neschopné jakékoli korekce svého pohybu pomocí zraku a jsou naprosto odkázány na „vnitřní smysl“. Nemají možnost zpětné vazby vizuální formou, což může vést k nesprávným pohybovým návykům. Proto jsem si vybrala tuto cílovou skupinu, abych jí mohla umožnit vyzkoušet nový kompenzační mechanismus zpětné vazby a uvědomění si sebe samého a sebe ve vztahu k okolí prostřednictvím těla. Člověk, který nemá možnost zkontrolovat v zrcadle svůj postoj, postavení různých částí těla a souvislosti mezi nimi, musí využít ke zpětné vazbě vlastní tělo. To ovšem vyžaduje již jistou míru vědomí o svém těle. Osobně se domnívám, že tanec je vhodnou formou seznámení se sebou i okolím jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické.

Po volbě cílové skupiny bylo zapotřebí nalézt vhodné respondenty. Proto jsem na konci roku 2013 oslovila Konzervatoř Jana Deyla specializující se vzděláváním jedinců se zrakovým postižením. Jedná se o střední školu, což odpovídalo mým požadavkům na věk respondentů. Jde o věkovou skupinu 17 – 20 let, u které lze předpokládat jistou míru koncentrace, pozornosti a znalostí. Seznámila jsem tedy paní zástupkyni konzervatoře s tématem své práce a požádala ji o pomoc s výběrem studenta či studentů. Na začátku jsem neomezovala výběr (pohlaví, počet studentů), čekala jsem, co „přijde“. Jediným omezením bylo, že se musí jednat o člověka nevidomého. Jako první mi byla doporučena respondentka

---

<sup>5</sup> V rámci tance a práce s vlastním tělem je velmi často užívána práce se zavřenýma očima. Zavřené oči napomáhají k větší koncentraci na sebe samého.

E. Druhou respondentku mi doporučila vyučující předmětu Prostorové orientace. Tato dívka byla již zmíněna i paní zástupkyní, ovšem nebyla mi doporučena pro své občasné neovládnutí emocí. Tuto skutečnost jsem nepovažovala za důvod k vyloučení jí z možnosti spolupráce.

## 5.1 Cíle

Hlavní cílem práce bylo zprostředkovat osobám nevidomým nový kompenzační mechanismus pro zlepšení kvality života objevením možností těla pomocí tance a pohybových metod. K dílčím cílům pak patřila možnost poskytnutí nového druhu zážitku osobám nevidomým, jejich seznámení s tancem a tanečně pohybovými metodami, rozšíření jejich schopností a dovedností.

## 5.2 Metody práce a sběru dat

Pro tuto bakalářskou práci jsem použila kvalitativní šetření. Jeho těžištěm byla osobní setkání s respondenty, která měla charakter taneční hodiny. V rámci těchto hodin byly uplatňovány především znalosti a zkušenosti z Tanečně pohybové výchovy vycházející z Evy Blažíčkové, metody Isadory Duncan, Body Mind Centering a dalších poznatků získaných během let studia na Konzervatoři Duncan centre. Dále jsem vycházela ze zkušeností z jednosemestrální stáže na Vysoké škole múzických umění v Bratislavě, seminářů Tanečně pohybové terapie zaštitěných TANTERem, semináře BMC pod vedení Anky Sedláčkové a další seminářů a školení. Stěžejní pro tuto práci byly: metoda Duncan, Tanečně pohybová terapie a metody BMC®.

Zpracování výsledků šetření vychází ze zúčastněného pozorování respondentů v rámci taneční hodiny i mimo ni, strukturovaného rozhovoru s respondentkami a videozáznamu.

Pro zpracování šetření byly použity tyto metody:

- *pozorování*
- *strukturovaný rozhovor s respondenty*
- *videozáznam a jeho analýza*

## 5.3 Průběh šetření

Po stanovení cílové skupiny šetření byly na základě doporučení vybrány dvě respondentky z hudební konzervatoře. Šetření probíhalo formou setkávání se s respondenty od ledna 2014. S respondentkami byl sepsán informovaný souhlas. Byly informovány, že mohou svými požadavky ovlivňovat průběh šetření či z něj kdykoli odstoupit. Na základě domluvy s vedením konzervatoře bylo možné uskutečnit setkání v tělocvičně konzervatoře. Ta se nacházela v budově internátu, kde respondentky bydlely. Jednalo se pro respondentky o známý a dobře přístupný prostor. Setkání probíhala na základě společné domluvy většinou o víkendu. Zprvu se jednalo o nepravidelná setkání, která se postupně ustálila na setkání jednou týdně, přibližně na hodinu a půl. Setkání probíhala formou taneční hodiny.

### 5.3.1 Činitelé vlastního šetření

#### Respondentky

##### *Respondentka E.*

Dívce je dvacet let. Od narození je prakticky nevidomá. Má zachovaný světlocit, který jí umožňuje základní orientaci v prostoru. Dále je schopna rozeznávat barvy. Na pravém oku má dysgenensis mesodermalis corneae at iriditis – jedná se o kongenitální malformace<sup>6</sup> rohovky a duhovky (Kraus, 1997). Rohovka tohoto oka je zvětšená, výrazně vyklenutá, zašedlá a vaskularizovaná<sup>7</sup>. Bulbus levého oka je atrofický<sup>8</sup>. Důvodem je microftalmus<sup>9</sup>, microcornea<sup>10</sup> a sclerocornea<sup>11</sup>. Dívka navštěvovala základní školu pro zrakově postižené v Brně. V současnosti studuje na Konzervatoři Jana Deyla, kde se věnuje hře na příčnou flétnu a zpěvu. Dívka je velmi šikovná a snaživá. Je spíše introvertního typu. Přesto je společenská a komunikativní, otevřená novým podnětům a rychle učenlivá. Předchozí zkušenosti s pohybem získala v rámci tělesné výchovy a v „tanečních“.

---

6 Vrozené znetvoření (Vokurka, 1995).

7 Vaskularizace rohovky – patologický jev, kdy vrůstají cévy do bezcévné tkáně (Kraus, 1997).

8 Zakrnělý (Vokurka, 1995).

9 Vrozeně zmenšený bulbus (Kraus, 1997).

10 Menší průměr rohovky (Kraus, 1997).

11 Proměna rohovkové tkáně (Kraus, 1997).

V rámci setkání byla charakteristická snaživým a zodpovědným přístupem. Všem se věnovala naplno a s naprostou koncentrací. Dívka vyniká v práci s detailem, je přesná a precizní. Po prostoru se pohybuje bez problémů, díky zachovanému světlocitu. Blízká je jí kvalita pomalého a na sebe navazujícího pohybu. Takový je i její obraz v improvizaci. Rychlé pohyby jí činí obtíže. Osobně se domnívám, že ji její zodpovědnost a přemýšlivost svazuje. Proto se jí daří prvky a cvičení založené na přesném vědomém provedení. Naopak cvičení a prvky vycházející ze spontánnosti jsou pro ni náročné. Dalším omezením je její nedostatečné protažení svalů. To ji limituje v pohybu. Má problém s absolutním propnutím končetin, především dolních. Obecně lze říci, že má problém s vytahováním se do výšky. Na základě sledování se domnívám, že toto určité uzavření se do sebe vychází z vysoké vnitřní koncentrace.

### ***Respondentka S.***

Dívce je osmnáct let. Od narození je z důvodu degenerace sítnice totálně nevidomá. Rozezná světlo, ale nedokáže ho dále lokalizovat. Proto často chodí se zavřenýma očima. Dívka navštěvovala totožné školské zařízení jako respondentka E. I ona získala zkušenost s pohybem v rámci tělesné výchovy. Pohyb je jí přirozený. Několikrát se zmínila o svých výrazných pohybových projevech a až riskantních pokusech s pohybem v dětství. Na základě těchto informací se domnívám, že dívka automaticky od dětství vyhledávala příležitosti ke vzrušení. Jednalo se o pohyby rychlého točení či převalování se po podlaze. Když je dívka rozrušena či je v neobvyklé situaci, objevují se u ní tzv. stereotypní pohyby.

Ty byly výrazné během prvních fází setkávání. V současné době se objevují minimálně. Respondentka má svůj vysoce originální pohybový projev. Její tělo je hyperflexibilní a schopné velkého množství pohybů. Co se týká osobnostního rozpoložení, je respondentka opakem respondentky E. Respondentka S. je velmi energická a do všeho se pouští s nasazením. Problém jí činí zklidnění a vnitřní koncentrace. Nicméně během setkávání lze sledovat velký pokrok. Respondentka S. má problémy s prováděním pomalých a přesných pohybů. Díky svému nasazení je „rychle se vším hotová“. Neznamená to ale, že by věci nedělala pořádně. Naopak, dívka je velmi snaživá a pracovitá. Je spontánní ve svém projevu, což vytváří například během improvizací ohromující kreace. Nebojí se věci zkoušet a nenechá se jen tak něčím zastrašit. Velkým problémem je chůze. Toto téma nás provází, již od začátku.

Celkové jsou na jejím těle zřetelné asymetrie, které jsou často způsobeny současným psychickým rozpoložením. Některé pohyby a principy činí respondentce obtíže a jiné jsou jí naprosto přirozené.

Každá z respondentek je rozdílná, což je v rámci práce zajímavé. Dívky dohromady vytvářely celistvý obraz, neboť se vzájemně doplňovaly. Zajímavé bylo nechat je se vzájemně ovlivňovat. S respondentkami jsme se potkávaly převážně společně. Pouze, když některá z nich nemohla, setkala jsem se s druhou individuálně. Oba dva typy setkání měly svůj význam a přínos.

### **Zázemí a vybavení**

Místem setkávání byla tělocvična Konzervatoře Jana Deyla, Je to prostor, ve kterém probíhají běžně předměty v rámci studia, takže je respondentkám dobře známý. Jedná se o bezpečný prostor, kde je umístěn pouze klavír, o kterém respondentky vědí. Samotná tělocvična je doplněna kabinetem s pomůckami. Z těch jsme pro svoji práci příležitostně využily podložky a velké gymnastické míče. S respondentkou S. jsme dvakrát tělocvičnu opustily. S touto respondentkou bylo důležité pracovat na chůzi a běhu, proto jsme vyrazily do parku, kde bylo možné běhat i na delší vzdálenosti, než v omezeném prostoru tělocvičny. Respondentka S. neměla problém se studem, takže bylo možné vyzkoušet venku i krátká průpravná cvičení či švihy horními končetinami. Pobyt venku byl pro nás obě příjemný a přínosný, a mně přinesl milé překvapení. Když jsem přivedla respondentku S. ke stromu, aby si mohla ohmatat kůru stromu, začala mi vyprávět, jak ji dědeček učil rozeznávat stromy podle kůry. Chvilí potom začala ohmatávat větve umístěné výš a výš, až jsme se ocitly na oněch větvích, ve výšce asi dva metry nad zemí.

Prostor tělocvičny byl pro nás stěžejní. Respondentky jej velmi dobře znaly a cítily se v něm bezpečně. Proto jsme uskutečnily setkání v jiném prostoru. Důvodem bylo vyzkoušení, zda jsou dívky schopné stejně reagovat i v neznámém prostředí. Budova s tanečním sálem byla mimo známé trasy respondentek, proto jsme se tam i zpět dopravovaly společně.

## Hudba

Hudba je pro tanec velmi přínosná a užitečná, nicméně není nezbytná. V prostoru byl pouze klavír, ale nebylo zde pro mne dostupné zařízení, na kterém bych mohla přehrát vlastní hudbu. Přibližně půl roku jsme pracovaly bez hudby. Tato setkání byla orientovaná především na technická cvičení či uvědomování si pohybu, při kterých bylo důležité slovní vedení, kdy by byla hudební kulisa zbytečná. Hudbu jsme začaly používat až v jiné fázi procesu. Pro tyto potřeby jsme využívaly počítač respondentek. Výběr hudby vycházel ze situace a potřeby. Hudba hraje v tanci významnou roli a má na něj velký vliv. Co se týká naší práce, hudbu jsme využívaly převážně k improvizacím. Některá hudba sloužila pouze jako zvuková kulisa pro vytvoření atmosféry, jindy dostaly respondentky za úkol dodržovat přesný rytmus hudby (nejčastěji rychlejší tempo, aby získaly větší bystrost v pohybu, hlavně nohou). Další možností byla práce s hudebním motivem. Tento princip jsme používaly pro rozšíření pohybového materiálu, kdy s každým hudebním motivem měl přijít nový pohybový motiv (Singles, René Aubrey<sup>12</sup>). Další skupinou pro hudbu byla hudba vybraná samotnými respondentkami. Tento způsob práce s hudbou se nejlépe osvědčil pro potřebu volné improvizace, především respondentky S. Její improvizace byla charakteristická velkým množstvím pohybů. Na základě volby pomalé velmi jemně a procítěně interpretované ukrajinské písně objevila respondentka S. zcela novou kvalitu pohybu a koncentrace. Další významnou skladbou byla árie tří operních zpěvaček. Obvykle působila respondentka pocitem těžkého těla s tendencí směřovat dolů. Během této skladby se zcela proměnilo napětí v jejím těle, respondentka se pohybovala pomalu a velmi vzpřímeně. Po skončení skladby sama poznamenala, že se snažila ztvárnit honosnost skladby. Na základě zkušeností mohu uvést, že práce s hudbou fungovala u respondentek velmi dobře a hodně jim pomohla pro procítění pohybu.

Často používaná hudba: René Aubrey, Yanni, Yellow Sisters, flétnové skladby, ukrajinské skladby.

---

<sup>12</sup> Hudební skladatel.

### 5.3.2 Forma vlastního šetření

Setkání probíhala formou taneční hodiny, přičemž byla zachována její struktura. Měla úvodní, průpravnou, hlavní část a závěr. Náplň těchto částí byla odlišná dle potřeby. V rámci hodin jsme se věnovaly určité problematice, která se stala hlavní náplní toho určitého setkání, nikoliv však jedinou. Důraz byl během každého setkání kladen na komplexní rozvoj schopností respondentek a opakování již získaných schopností.

Uvádím zde hlavní oblasti, kterým jsem se v rámci setkávání věnovala:

- správné držení těla a správný stoj
- bipedální lokomoce v prostoru - chůze a běh
- práce s váhou těla
- přenášení váhy – dopředu, dozadu, do stran, z jedné nohy na druhou, na obou nohách

**Náplň hlavní části hodiny bylo:**

- *správné držení těla a správný stoj*
- *bipedální lokomoce v prostoru - chůze a běh*
- *práce s váhou těla*
- *přenášení váhy – dopředu, dozadu, do stran, z jedné nohy na druhou, na obou nohách*
- *práce s tělesnými těžišti – hlavní a vedlejší těžiště*
- *práce s osami těla*
- *práce na podlaze*
- *využití principů natáhnutí a odtlačení – rukama, nohama, jakoukoli částí těla*
- *pohyb z a do centra*
- *pohyb v nižších polohách – leh, sed, vzpor*

- *měnění a střídání poloh* na nízké, střední a vysoké úrovni zcitlivován celého těla
- *objevování všech možných pohybů končetin a trupu* – flexe, extenze, rotace, suny
- *dynamika a kvalita pohybu*
- *improvizace*

### 5.3.3 Orientační fáze vlastního šetření<sup>13</sup>

#### Fáze I.

První setkávání byla zaměřena především na seznámení se s respondentkami a navázání komunikace. Zásadním krokem bylo získání důvěry respondentek, na které se mohla odvíjet celá následující spolupráce. Ta byla budována na postupném seznamování respondentek s druhem spolupráce a formou, kterou budou setkávání probíhat. Náplní hodin byla jednoduchá cvičení využívající chůzi, běh s vedením, protahovací a posilovací cvičení, jejichž cílem bylo seznámení se s pohybovými možnostmi dívek, jejich představě o možnostech těla a pohybu. Velká část hodiny byla věnovaná práci na podlaze, uvědomění si vlastního těla a jeho váhy skrze gravitaci, práci s uvolněním a napětím v těle, principům schoulení se do klubíčka na podlaze a roztáhnutí se do prostoru (pohyb směrem do centra a ven), hledání pocitu bezpečí a opory prostřednictvím kontaktu s podlahou.

#### Fáze II.

Pracovaly jsme na získávání nových pohybových dovedností, rozvíjení a prohlubování již získaných základních pohybových schopností respondentek. Důraz byl kladen na práci

---

<sup>13</sup> Fáze jsou číselně označeny orientačně. Nejedná se o stejně dlouhá časová období. Časové ohraničení odpovídá jednotlivým krokům vývoje šetření. Každá fáze je specifická svojí náplní.



s napětím v těle, schopnost uvolnění se a být v napětí, volný pohyb prováděný s minimální námahou a pohyb vyžadující úsilí. Do této fáze byla na setkáních využívána především forma přirozeného pohybu vycházející z vědomé práce s tělem. Ovšem respondentky po určité době vyslovily přání, že by chtěly vyzkoušet klasickou taneční techniku (balet). Toto přání vycházelo z jejich zkušenosti a představy panenky Barbie, která má štíhlé dlouhé nohy s propnutými špičkami. Proto byla další setkání orientovaná na průpravu z klasického tance. Začínaly jsme s průpravou na zemi a poté následovala průprava u tyče (v tomto případě žebřin). V pozici na zemi byl kladen důraz na správné vypracování si schopnosti vytáčení dolních končetin a schopnosti jejich propnutí po celé délce (kolena a i nártý). Průprava u tyče vycházela z klasické taneční techniky a jejích prvků (demi a grand plié – mělké a hluboké pokrčení kolen, battement tendu – výsun nohy, relevé – pozice na polo špičkách, cou de pied – polohy chodidel přiložení ke kotníku kročné nohy). Respondentky se s prvky a dokonce i názvoslovím seznámily poměrně rychle. S demi a grand plié neměly dívky výraznější problémy, ovšem neudržely vytočenou pozici po celou dobu provádění prvku. Relevé jim také nečinilo větší obtíže. Problém nastal u prvků battement tendu. Jedná se sice o zdánlivě snadný prvek, ovšem vyžaduje již určité schopnosti a zkušenosti s vlastním tělem. K správnému provedení prvku jim napomohla hmatová korekce. Velkým problémem se ukázal prvek pord de bras (pohyby paží) užívané v klasickém tanci. Tyto pozice vycházejí z přesného tvaru horních končetin, který má svůj estetický charakter. Jedná se formu, a pro vytvoření formy je důležitá zrková korekce. Tuto formu bylo nevidomým dívkám velmi obtížné přiblížit, neboť pozice je tvarována mnoha složenými malými pohyby (kombinace rotací a protažení) oddílů paže a ruky. Nejvíce se respondentky přiblížily požadovanému tvaru za pomoci využití velkého gymnastického míče. Jeho uchopení vytvoří přirozeně tvar podobný klasické pozici paží v baletu. Využití klasické taneční techniky nebylo původně zamýšlené, neboť nevycházím z filozofie přirozeného pohybu. Jedná se o taneční styl, kde je důležitá forma a estetický projev. Nicméně dobře posloužila k nácviku propínání dolních končetin, flexibility chodidel a stoje „ve vytažení“ (stoj, kdy je v tělo v napětí, nikoliv přepětí, a má tendenci se stále prodlužovat směrem vzhůru) a základního vytáčení.

### **Fáze III.**

Dalším krokem setkávání byla práce na zemi, využití principu odtlačení se. Považuji tento princip za velmi důležitý pro usnadnění pohybu a také pochopení toho, jak využívat

tělo. Existuje mnoho možností jak pracovat a zacházet s tělem, některé pohyby usnadňují a jiné ztěžují. Odtlačení je příkladem usnadnění pohybu. Zatlačením rozevřenou dlaní do země, aktivujeme centrum a tím celé tělo. To usnadní práci s gravitací. Můžeme si to demonstrovat na příkladu práce s bezvládným tělem. Je-li tělo stoprocentně uvolněné, jeho váha je zdánlivě několikanásobně větší, než těla aktivního.

S respondentkami jsme začaly s uvědoměním si celé plochy dlaní a jejich zcitlivění, proto, abychom si vytvořily základnu pro požadované odtlačení. Respondentky využívaly dlaně převážně v uzavřené či polozavřené pozici. Následné zatlačení dlaní do podlahy umožnilo zdvižení se do vyšších pozic přirozeným způsobem<sup>14</sup>. Toto bylo pro respondentky zpočátku obtížné, a trvalo jim určitou dobu, než byly tento princip schopny využít ke zdvižení se do vyšších poloh. To však v této fázi nebylo cílem. Bylo důležité, aby respondentky získaly jistotu nejprve v nižších polohách. Tak jako v každém vývoji je nutné zvládnout dobře snazší kroky, které nám umožní postoupit výš.

Dalším prvkem v této fázi bylo využití hlasu, se kterým mají obě respondentky bohaté zkušenosti. Mohly jsme tedy z této jejich schopnosti vycházet a využít ji v práci s pohybem. Zvuk/tón vzniká uvnitř těla za pomoci opory bránice a dalších svalů, které musí spolupracovat tak, aby mohl výdechový proud projít hlasivkami a vytvořit zvuk. Uvědomění si momentu, kdy v těle vzniká hlas, pomohl respondentkám k objevení zdroje pohybu. Ten vzniká uvnitř těla, a proto, aby mohl opravdu vzniknout, musí být v těle opora (stejně jako při zpěvu). Pracovně byl tento princip nazván „vyzpívání pohybu hlasem“. To znamená, že zároveň s vytvářením hlasu, vzniká jednoduchý pohyb, který prochází tělem stejně tak, jako linoucí se zvuk. Tento krok zprostředkoval respondentkám novou kvalitu pohybu a uvědomění si možného hlubšího skutečného zdroje pohybu (pohyby vykonávané pouze mechanicky z okrajových částí těla nedosahují takové kvality pohybu).

#### **Fáze IV.**

V této fázi již nabyly respondentky lepší představu o svém těle, uměly ho využívat více způsoby a cítily se ve svém těle bezpečněji. Stále bylo nutné pracovat na dlouhodobých

---

<sup>14</sup> Zde můžeme sledovat souvislost s vývojem dítěte, která postupně v poloze na břiše zdvihá hlavičku, podkládá si ji horními končetinami a dostává se výš.

cílech a pokračovat vpřed. V tuto chvíli si byly respondentky dobře vědomy flexe a extenze končetin a trupu, ale nebyly schopné rozčlenit tělo na více oddílů a pohybovat s ním do různých směrů. Proto jsme se v tomto okamžiku zaměřily na rotaci a uvědomění si členitosti těla. Příklad si uvedeme na paži; paže se skládá z kostí: lopatka (scapula), klíční kost (clavicula), kostí pažní (humerus), kost vřetení (radius), kost loketní (ulna), kostra ruky (osm kůstek zápěstních – ossa carpi, pět kůstek záprstních – ossa metacarpi a články prstů – phalanges digitorum). Tyto kosti jsou spojeny klouby: kloub ramenní (articulatio humeri), kloub loketní (articulatio cubiti), složený z kloubů spojující kost pažní a kost vřetení a kost pažní a kost loketní, klouby ruky (velké množství kloubů spojující kosti ruky) (Linc, 2003). Z následujícího výčtu počtu částí horní končetiny je snad zjevné množství možností pohybu pouhé paže. Jednotlivé oddíly paže lze ohýbat, natahovat, rotovat dle možností každé části. Nebudeme zde vyjmenovávat části dolní končetiny a dalších segmentů těla, jen jsem chtěla poukázat na skutečné předpoklady těla k pohybu. K uvědomění si tohoto potenciálu těla jsem využila z počátku manipulaci s uvolněným tělem, kdy nemusí respondent nic vykonávat, pouze pozorovat to, co se odehrává v jeho těle. Postupně zkouší pohyby sám. K tomu jsme využívaly často improvizaci. Byly to první improvizace. Jejich cílem bylo svobodné a kreativní prozkoumání určitého prvku či principu. K tomu nám velmi dobře sloužila hudba, která se od této chvíle stala nedílnou součástí setkání.

## **Fáze V.**

Tuto fázi by bylo možné pracovně nazvat různými způsoby; fáze taneční, fáze improvizální, fáze poslední (pro tuto práci). Jedná se o období, kdy už umí respondentky využívat svá těla v poměrně velkém rozsahu. Stále přetrvávají průpravná cvičení, rozvíjení možností pohybu, atd. Nicméně jedná se o fázi, kdy respondentky nacházejí stále více možností, jistoty a opory. Improvizace je součástí každého setkání, převážně na závěr hodiny, a je jí věnováno více času. Respondentky se v ní cítí jistější a nalézají nové možnosti vyjádření. Improvizace nám slouží k prozkoumání a upevnění si určitého principu nebo jako forma svobodného vyjádření se a prožití přítomného okamžiku. Postupně se dostáváme k improvizaci ve dvojicích. V tomto směru jsou respondentky ještě mírně nejisté, protože v rámci dvojice nejde už jen o jejich tělo, ale i o tělo partnera. S partnerem jsme začaly pracovat častěji nejen v rámci improvizace, ale v průběhu celé hodiny. Využívání váhy těla druhého, protahovací a uvolňovací cvičení.

Dívky si přály naučit se polku a valčík. Proto jsme dělaly průpravná cvičení pro tyto dva párové tance. Pro dokončení základního nácviku jsem požádala o pomoc svého kolegu tanečníka. Návštěvu muže na našem setkání jsem zkonzultovala s respondentkami a s jejich souhlasem jsem ho na setkání přivedla. Společné setkání probíhalo velmi dobře. Respondentky na mužský element reagovaly lépe, než jsem očekávala. Měla jsem obavy z možného studu před opačným pohlavím. Kolegu tanečníka jsem zapojila již od začátku hodiny, aby si na něj respondentky zvykly a neměly ostych v páru. Když jsme přistoupili k samotnému nácviku tanců, ujal se hlavního vedení kolega. Hlavním důvodem pozvání kolegy byl právě samotný tanec v páru, kdy má muž vedoucí roli, kterou jsem já nebyla schopna respondentkám zprostředkovat na srovnatelné úrovni tance s mužem.

Dalším novým momentem byla změna prostoru. Respondentky již dosáhly určitého stupně jistoty, kdy jsme si mohly dovolit změnit prostor. Zajímalo mne, jak budou respondentky na tuto situaci reagovat a jak se s ní vypořádají. Při prvním vstupu do prostoru projevíly dívky mírnou obavu. Nicméně ta vymizela během prvních minut na tanečním sále. V sále byla velká okna a právě ve chvíli, kdy jsme tam byly, jimi svítilo slunce dovnitř. Řekla jsem respondentkám, aby si lehly na zem, kde svítilo slunce. Podle jejich reakce bylo zřejmé, že je jim to příjemné. Dalším zadáním byla improvizace s cílem prozkoumání prostoru pohybem po zemi a v přízemních polohách. Ty byly zvoleny z důvodu větší jistoty a bezpečnosti při zkoumání neznámého prostoru. Dále probíhalo setkání dle běžné struktury. Respondentky si na nový prostor zvykly velmi rychle a bez problémů se v něm pohybovaly během celého setkání.

## **5. 4 Výsledky**

### **5.4.1 Hlavní oblasti přímé práce**

#### **Stoj a správné držení těla**

To, co rozumíme pojmy správný stoj a správné držení těla, bylo definováno v předešlých kapitolách. Zde se zabýváme zkušeností získanou osobním setkáním

s respondentkami. Pojem „správný“ je v tomto případě velmi relativní. I když se stoj může zdát statickou pozicí, není tomu tak. Jedná se aktivní a proměnnou polohu těla. Již dle stoje lze usuzovat na současné rozpoložení jedince. Při prvním setkání s respondentkami bylo zjevné, že obě mají určitou představu o držení těla a správném stoji. Obě se snažily stát vzpřímeně a rovně, ovšem již na první pohled zde byly zřejmé jisté dysbalance mezi svalovými skupinami přední a zadní části těla.

**Respondentka E.** – stoj vzpřímený, ale spíše pasivní. Chybí zde pocit těla být výš, tzv. vytažení do výšky, napomáhající aktivnímu stoji. K aktivnímu stoji také přispívá poloha chodidel těsně vedle sebe, která zde nebyla zcela přesná. Páteř fyziologicky zakřivena bez extrémních výkyvů od přirozeného tvaru. Respondentce chybí opora zad v oblasti hrudní páteře, což způsobuje vysunutí žeber vpřed. Dále lze vidět mírně zvětšenou lordózu lumbální (bederní) části páteře.

V průběhu setkávání jsme na stoji pracovaly. Výrazně se změnila aktivita stoje. Po společných setkáních lze považovat stoj za stoj aktivní. Respondentka stojí s chodidly těsně vedle sebe a pocitově se „vytahuje“ po ose směrem vzhůru. V průběhu setkávání byl kladen důraz na nalezení opory zad v hrudní oblasti a to především pomocí dotyku a ústní korekce. V současnosti je respondentka schopna vědomě pracovat na tomto problému a pozorujeme zde zlepšení.

**Respondentka S.** – v počáteční fázi jsem pozorovala vzpřímený poměrně aktivní stoj. Nebylo zde ovšem přesné postavení chodidel. V oblasti páteře bylo zřejmé prohloubení bederní lordózy. Dále měla respondentka výrazné zúžení pasu, tzv. vosí pas. V průběhu setkávání jsme srovnaly polohu chodidel těsně k sobě. To pomáhá respondentce k vědomí osy těla a rovného postavení chodidel. Bederní prohnutí je respondentka schopna sama po slovním upozornění srovnat. S „vosím pasem“ jsme pracovaly převážně pomocí dechu, rozdýchávání oblasti břicha a hrudníku do stran. K lepšímu uvědomění dechu jsme využívaly kontaktu rukou. Umístila jsem ruce do takové polohy, aby ohraničily prostor, který by měla respondentka svým hrudním košem vyplnit. Stoj respondentky je také z velké části ovlivněn aktuálním stavem. Během určitého psychického rozpoložení či období výraznějšího rozrušení jsou viditelné různé asymetrie, například jedno rameno výše než druhé. Nicméně respondentka je schopna na stoji aktivně pracovat za jakéhokoli naladění a rozpoložení.

## Bipedální pohyb po prostoru

### *Chůze*

**Respondentka E.** – je schopna samostatného pohybu po prostoru, orientuje se pomocí zachovaného světlocitu. Pohyb je nejistý a opatrný. Tělo je neseno strnule. Chůze je charakteristická našlapováním na chodidlo a následným vynesením těla výše na špičku, takže se v průběhu chůze objevuje zhoupnutí.

Pracovaly jsme na uvolnění se při pohybu v prostoru a přirozenému vzoru chůze. A to především využitím spontánních vzorců chůze. U této respondentky bylo třeba „vypnout“ hlavu. K objevení přirozenějšího vzoru chůze bylo třeba využít spontánního pohybu. Tento problém se podařilo postupem času vyřešit a dívka je v současnosti schopna samostatné chůze ve známém prostoru se změnou tempa a směrů.

**Respondentka S.** – respondentka má charakteristickou chůzi, která je pro naše setkání velkým tématem. Jedná se o typ chůze, při které není dostatečně nadlehčováno těžiště, dolní končetiny se během pohybu téměř nedopínají a nejsou dodrženy linie chodidel, kolen a stehenních kostí. Je zde typické našlapování přes patu. Na této problematice jsme pracovaly od začátku setkání. Respondentka udělala zjevné pokroky, nicméně se nejedná o konečnou uspokojivou formu. Důvodů takovéto chůze je několik:

- **Nedostatečné „vytažení“ do výšky, nadlehčování těžiště.**
- **Přenášení váhy z jednoho chodidla na druhé.** Respondentka nebyla schopna přenést váhu z jedné nohy na druhou a stát na jedné noze. Na tomto jsme pracovaly na začátku každého setkání a postupně se jistota při přenášení váhy zlepšuje. Roli zde sehrálo i psychické nastavení respondentky, protože nebyla schopná hlubší koncentrace na pomalý pohyb, většinu pohybů dělala rychle a nerozvázně. V současnosti je dívka schopná pomalého soustředěného přenášení váhy.
- **Postavení femuru (stehenní kosti) v kyčelním kloubu.** Osobně se domnívám, že zde není žádný anatomický problém v oblasti kyčelního kloubu. Obecně je dívka hyperflexibilní. Problémem je, že tuto zvýšenou flexibilitu není sama schopná vědomě regulovat. V chůzi se to projevuje směřováním osy stehenní kosti. Ta místo, aby směřovala rovně dolů a dopředu (úhel femuru a kyčelního kloubu byl na obou stranách stejný), směřuje do středu, je zde vnitřní rotace směrem ke koleni druhé nohy. To se odráží v postavení celých

dolních končetin a následně celého těla. Pracovaly jsme s uvědoměním si os těla, především v tomto případě osy stehenní kosti. Nejprve na zemi, kdy respondentka ležela uvolněně na zemi v poloze na zádech a uvědomovala si pohyb své končetiny pomocí manipulace druhého. Dalším krokem byla obdobná manipulace a uvědomění si končetiny ve stoje. Po té respondentka prováděla pohyb sama s hmatovou korekcí vymezení prostoru druhou osobou.

- ***Postavení chodidel na zemi.*** Z počátku našlapovala respondentka převážně přes patu. Pro aktivnější chůzi je lepší našlapování přes prsty, proto jsme na tom pracovaly i s respondentkou. Samotná chůze přes přední část chodidla není pro respondentku takový problém, jako samotné uvědomění si tohoto stylu chůze. Nejprve to bylo nutné respondentce připomínat několikrát během setkání. Postupně se naučila myslet na tento způsob našlapování sama a nyní se o něj snaží v průběhu celého setkání, nezní-li zadání jinak.

### ***Běh***

Respondentka E. neměla s během závažnější problémy, a proto se v této části věnuji pouze respondentce S. V běhu se projeví téměř stejné problémy, jako byly zmíněny u chůze. Měla naučený styl běhu se zvednutými koleny, co nejvíce do výšky (během rozhovoru mi sdělila, že tato forma běhu po ní byla vyžadována v dětském věku). Proto jsme pracovaly na přirozenějším běhu. Opět nám pomohla představa našlapování přes prsty chodidla. Respondentka běhá ráda a s nasazením. Proto jsme byly několikrát běhat venku v parku, kde nás neomezoval prostor tělocvičny. Také jsem mohla vyzkoušet důvěru respondentky k mé osobě. Nechala jsem ji běhat samotnou po velkých plochách v parku, pouze se slovním upozorněním při blížícím se ohrožení. Respondentka s tím neměla žádný problém a s radostí se vrhala do prostoru.

### **Práce s váhou těla**

Váha těla souvisí s gravitací. To znamená, že váha je stejně jako gravitace stále přítomná a pracujeme s ní. Záleží jen na nás, zdali to děláme vědomě nebo nevědomě. Váha těla napomáhá k tzv. uzemnění. Pro někoho může být jeho váha na obtíž. Většinou pro tyto lidi znamená tíhu toho, co musí nést. Ale považovat váhu za něco, co nás táhne k zemi, je omyl. Umíme-li s váhou těla pracovat, je možné ji využít k našemu prospěchu a usnadnění pohybu. S respondentkami jsme začínaly v poloze na zemi, kde je možné uvědomit si váhu celého těla. Skrze váhu v těle si lze uvědomit pozici končetin a dalších částí těla, neboť

působení gravitace vyžaduje různé úsilí dle vztahu části těla a země (udržení nohy směřující přímo kolmo k zemi v pozici na zádech vyžaduje méně úsilí než noha mimo osu).

Z prací s váhou těla můžeme dosáhnout různých kvalit pohybu. Příkladem je švihový pohyb. Podchycujeme váhu těla a pouštíme ji dolů, během pádu nastává zrychlení. Švihový pohyb byl pro dívky obtížný. Začínaly jsme švihy dolními končetinami na zemi. Nejprve si respondentky pomalým vedeným pohybem prošly dráhu nohy, kterou bude při švihu vykonávat. Postupně jsme pohyb zrychlovaly. Tím jsme dosáhly určité kvality švihu.

### **Přenášení váhy**

Osobně se domnívám, že s vědomým přenášením váhy byly respondentky seznámeny až v průběhu našich setkání. Respondentky neměly příliš problémy s přenášením váhy v průběhu cvičení zaměřených na tuto problematiku. U respondentky S. záleželo na celkovém naladění. Přenesení váhy z jedné nohy na druhou s ponecháním obou chodidel na zemi probíhalo celkem bez problému a postupem času se stávalo jistějším. Problém nastal až ve fázi, kdy byla noha bez váhy nadlehčena až nad zem. Pracovaly jsme na tom během setkávání a je zde vidět pokrok u obou respondentek.

### **Práce s tělesnými těžišti**

Pracovaly jsme především s hlavním tělesným těžištěm (viz výše). Využívaly jsme k tomu představu balónu uloženého v dolní části břišní dutiny, oblasti malé pánve. Práce s těžištěm je dlouhodobým tématem i pro profesionální tanečnice. Nemůžeme proto tvrdit, že jsme tuto problematiku zpracovaly. Nicméně respondentky s ní byly seznámeny a postupnými kroky v ní nalézají nové možnosti.

### **Práce s osami těla**

Tělo má mnoho os a záleží na každém jedinci s kolika z nich je schopen pracovat. S respondentkami jsme začínaly uvědomovacími cvičeními, kdy dívky ležely uvolněně na zemi a pouze pociťovaly a uvědomovaly si pasivní pohyb prováděný jinou osobou. Uvolněné končetiny a trup byly natáčeny, natahovány, rotovány a krčeny do různých pozic. Zde bylo jediným úkolem dívek registrovat tyto pohyby. Po té samy pohyb prováděly a části těla



umist'ovaly dle pokynů. S tím souvisí směřování končetin a trupu do prostoru. Příkladem cvičení pro uvědomění si přímého směru dolních a horních končetin vzhůru je cvičení v lehu na zádech. Osoba drží zdvižené horní nebo dolní končetiny směrem ke stropu, všímá si váhy končetin. Jsou-li končetiny přímo kolmo k zemi či stropu, není k jejich udržení třeba velké úsilí. Posuneme-li je však o něco blíže k podlaze či trupu, cítíme, že v těchto polohách musíme vynaložit více úsilí. Tento poznatek jsme využily jako indikátor směru vzhůru v poloze na zádech.

### **Práce na podlaze**

Podlahu jsme v počátečních setkáních využívaly jako možnost větší opory. Využívaly jsme nižších poloh, ve kterých se mohly respondentky hmatově jistit nejen nohama, ale i rukama. Podlaha splnila funkci bezpečného prostředí, které bylo nutné pro vybudování vzájemné důvěry.

### **Využití principů natáhnutí a odtlačení**

Osobně se domnívám, že tyto principy byly pro respondentky nové.

**Princip natažení** – vyvíjí se u dětí často pomocí zraku. Dítě zpozoruje zajímavý podnět a natáhne se za ním, aby na něj dosáhlo. U toho principu je jistá pravděpodobnost, že není osobám nevidomým zcela blízký, neboť zde chybí zraková iniciace a je otázkou do jaké míry byly v dětství stimulovány jinak. Pracovaly jsme na natahování končetin do prostoru, ať už položených na podlaze či držených ve vzduchu. Princip protažení a natažení umožňuje přesáhnout do pocitové hranice svého těla. Což může být příjemný pocit a nová zkušenost. Uvědomujeme si, že máme v těle více možností pohybu, než si často myslíme. Dalšími natahovanými údy byla hlava a kostrč (dle BMC® se jedná o další končetiny). Protažení páteře směrem za hlavou a za kostrčí, rozvíjí její pružnost a pohyblivost. Umožňuje jí narovnat se a smrštít se. Respondentky neměly zásadní problém s protažením končetin do dálky. Náročnější pro ně bylo natažení za hlavou a za kostrčí. Zvláště u respondentky E. se objevují sklony ke zkracování páteře. Dívka bývá při setkání velmi koncentrovaná, což může způsobovat právě jisté pohroužení se do sebe. Zatímco respondentka S. je spíše typ člověka, který je „venku“, což ji nutí k držení vzpřímené páteře.

**Princip odtlačení** – tento princip umožňuje snazší a rychlejší provádění pohybu. Jedná se o zmobilizování sil a jejich využití správným směrem. S respondentkami jsme začínaly u stěny, o kterou se respondentky snažily odtlačit. Tímto způsobem zažily jistou kvalitu odtlačení v těle. Tu jsme aplikovaly i v odtlačení na zemi. Nejprve jsme pracovaly na uvědomění si váhy těla. Postupně byla tato váha využita k nalezení síly v určité části těla (u nás nejprve dlaně), z které vycházelo odtlačení. Tím vzniká v těle specifická kvality síly a pevnosti.

Mluvíme-li o odtlačení, nesmíme zapomenout na možnost odtlačení se od dlaní, které má velký význam při zvedání se do vyšších poloh. Pro správné odtlačení musí být využita co největší plocha dlaní. Obě respondentky měly problém právě s otevřením dlaní a následným odtlačením se od nich. U zdravých dětí se tato schopnost vyvíjí přirozeně již v dětství. Na základě pozorování se tento princip jevil pro respondentky zcela novým. Nebyl pro ně obtížný, pouze nevěděly o takovéto možnosti. Z počátku jim byly paže spíš na obtíž, vypadaly, jako kdyby ani nepatřily k jejich tělu. Zvedaly se do sedu pomocí celého těla a ruce je téměř bezvládně následovaly. Jakmile se seznámily s možností využití horních končetin a odtlačením se od nich, byly poměrně rychle schopné tyto principy použít pro kvalitnější a pohodlnější provedení pohybu.

### **Pohyb z centra a do centra**

V tomto odstavci se věnuje především hlavnímu centrálnímu těžišti, které je zdrojem veškerého pohybu. A pro provedení sebemenšího pohybu je nutná jeho aktivita. Pohybu do centra a ven jsme se doposud věnovaly na základní úrovni. A to v podobě cvičení převážně na zemi. Uvedeme příklad jednoduchého, ale funkčního cvičení. Respondentky leží na zemi v poloze na zádech ve tvaru písmene X. Pohyb začíná jemným impulzem v oblasti malé pánve, v této oblasti cítíme pocit vtahování dovnitř. Ten nám sbalí celé tělo do malé pozice (klubíčko) v lehu na boku. Tělo se zmenšuje a rozpíná do prostoru. Z počátku bylo pro respondentky toto cvičení poměrně obtížné. Je v něm důležité, aby tělo bylo uvolněné a přirozeně následovalo aktivitu centra, ideálně celou plochou po podlaze. U respondentek se objevovaly různé vzory, kdy se snažily tělo do pozice „poskládat“. V těle tak vznikalo zbytečné napětí, které zabránilo přirozenému plynutí pohybu. Požadovaný pohyb lze přirovnat k nafukování a vyfukování balónku, postupně se zvětšuje a zmenšuje. Je zde jedno

aktivní místo, které iniciuje pohyb a ostatní části na něj reagují. V prvních fázích bylo cvičení součástí téměř každého setkání a v současné době jsou schopny cvičení provést s relativně uvolněným tělem. Zároveň je možné s cvičením pracovat dynamicky, využít zrychlování a zpomalování.

### **Pohyb v nižších polohách**

Přízemní polohy byly využívány k pocitu bezpečí. Ovšem rozvíjení pohybu v nižších polohách nebylo pro respondentky zcela přirozené. Bylo na něm možné pozorovat, že tyto polohy zcela nevyužívají. Ve spojení s polohami na zemi a v sedu, převaly po podlaze a kolíbkami, se často od respondentek objevovala zpětná vazba: „To jsem dělala jako malá...“ Začínaly jsme v leže na zádech, kdy se respondentky seznamovaly s různými způsoby pohybu na této úrovni (převaly, rolování a následování části těla, plazení).

### **Měnění a střídání poloh na nízké, střední a vysoké úrovni**

Po té, co si respondentky osvojily pohyb v nižších polohách, mohly jsme postoupit k dalšímu kroku. Tím bylo plynulé střídání pohybu v různých polohách. Z polohy v leže do sedu, do stoje, atd. Důležité zde bylo využití již zmiňovaného odtlačení se, zvláště od horních končetin rozevřených dlaní. Dalším novým prvkem byly převaly přes zadek, které mohou sloužit jako most mezi polohou dole a polohou nahoře. Tento prvek byl pro respondentky poměrně obtížný. Prvek je náročný na koordinaci pohybu, směřování a orientaci v prostoru a práci s těžištěm. Respondentka E. po určité době tento prvek zvládla a byla schopná předvést ho i ve rychlejším tempu. Tato dívka má oproti druhé respondentce výhodu, že má zachovaný světlocit, který ji pomáhá v základní orientaci v prostoru. Pro respondentku S. byl tento prvek velmi obtížný a stále ho není schopná předvést v čisté podobě víckrát za sebou. Důvodem je velká náročnost prvku na orientaci v prostoru. Protože respondentka S. nemá žádnou možnost orientace pomocí zraku, začínaly jsme s možností korekce směrů pohybu vycházející z těla, tzv. z anatomického postavení. Proto jsme začaly s uvědomování si polohy sedacích hrbolů na zemi. Přenášení váhy z jednoho na druhý a následné našlápnutím na chodidlo jedné nohy. V pomalém tempu byla respondentka S. schopná relativně udržet správný směr, ovšem při zrychlení či vícenásobném opakování se přestala orientovat v prostoru.

Obecně však byla respondentka S schopná kreativně a bez obav využívat a střídát různé polohy na zemi, v sedu, dřepu, chůzi po čtyřech a následně chůzi ve stoje. V této oblasti byla velmi zdatná a nápaditá. Během improvizací využívala nižší polohy často a s radostí. Během krátké doby byla schopná obratně měnit polohy a úrovně pohybu.

### **Zcitlivování těla**

Jedná se o stále probíhající proces. Čím déle a čím detailněji se touto problematikou zabýváme, tím víc nám přináší. Během práce s respondentkami a možností je pozorovat jsem dospěla k osobnímu názoru, že nevidomé osoby (alespoň mé respondentky) používají tělo jako nástroj k potřebným činnostem. Používají a využívají ho k tomu, co potřebují. Ovšem již slova použít a využít naznačují jistá omezení. Jedná se o omezení pouze na základní pohyby nutné pro potřebné činnosti, jako je vzít si, podat, přinést, zvednout atd. Málo kdo přemýšlí nad tím, jak právě takové činnosti provést, prostě je udělá. Proto se naším cílem v této oblasti stalo zprostředkovat respondentkám co nejvíce možností pohybu. Umí-li člověk se svým tělem pracovat, může mu to usnadnit či urychlit i běžné činnosti.

Respondentky s tímto neměly žádný výrazný problém, jen přijímaly nové podněty a seznamovaly se s novými možnostmi. Nezabývaly jsme se zde nápravou, ale pouze jsme rozšiřovaly poznané a umožňovaly poznávat nové.

### **Objevování možností pohybu končetin a trupu**

Jak bylo již zmíněno v předchozím odstavci, socializované a samostatné nevidomé osoby umí své tělo použít, ovšem jen na základní funkční praktické úrovni. Tento jev jsem mohla pozorovat i u respondentek, zvláště respondentky E. Jejich pohybový slovník se skládal z určitého počtu naučených využívaných pohybů. Jednalo se především o pohyby větších celků (celá paže, bez rozdělení na její jednotlivé oddíly – zápěstí, loket), využívání velkých kloubní spojení (ramenní kloub, kyčelní kloub). Pohyby byly omezené převážně na pohyby končetin a s jejich pomocí pohyb po prostoru. Využívanými směry pohybu bylo převážně vpřed, stranou, nahoru. Ilustrujeme si na příkladu: poprvé kdy měly respondentky samostatně improvizovat, pohybovaly celými pažemi vpřed a stranou, tělo bylo téměř nehybné. Tento druh pohybu nebyl způsoben nedostatečnou koncentrací či snaživostí respondentek, naopak, již v těchto počátcích improvizace byly respondentky schopné

koncentrovat se na to, co dělají. Problém byl v tom, že neznaly či si neuvědomovaly více pohybových možností. Byla jim dána svoboda pohybu, ve které se projevilo, co je pro ně pohyb, a které možnosti těla jsou jim známe.

Proto jsme v průběhu setkávání pracovaly na seznamování respondentek s různými druhy pohybu – flexe, extenze, rotace a jejich kombinace. Prováděly jsme cvičení na uvědomování si různých částí těla. Proto bylo důležité poskytnout respondentkám dostatek podnětů, aby si mohly uvědomit, jaké možnosti má jejich tělo. První fází bylo ohýbání a rotování končetin, využívání pohybu i v menších kloubních spojeních (zápěstí, kotníky, lokty, kolena) a to do různých směrů. Najednou se nám otevřela nová škála velkého množství pohybů, které bylo možné variovat mnoha způsoby. Jedním z posledních cvičení, ke kterému jsme s respondentkami dospěly, bylo, že respondentka nejprve sedí a dostává od druhého impulzy. Jejím úkolem je tento impulz následovat a rozvíjet pohyb, který byl jím vyvolán. V tomto cvičení je důležité být citlivý a vnímavý ke všem nuancím dotyku, kterým podnět vzniká. Těžším stupněm je totéž cvičení ve stoje a iniciovaný pohyb rozvedený až do pohybu po prostoru. Další metodou objevování nových možností pohybu byla improvizace.

### **Dynamika a kvalita pohybu**

Jedná se o důležité komponenty tance, a také možnosti jak dosáhnout zážitku. Jak již bylo zmíněno, dívky byly zvyklé se pohybově projevovat funkčním způsobem, jenž je převážně neutrální, eventuálně s jistým zrychlením dle potřeby. Respondentky byly schopné zpomalení a zrychlení, s nimiž jsme pracovaly během prvních setkání. Práce s dynamikou přináší určité vzrušení, které může pomoci člověku nastartovat jiné vnímání a prožívání. Postupně jsme se dostávaly ke složitějším kvalitám pohybu vycházejících z prací s napětím v těle. Pracovaly jsme na plynulém a rozfázovaném pohybu, pohybu prováděném uvolněně a pohybu s velkým napětím. Pro mne osobně je práce s kvalitou a dynamikou pohybu možnost, jak vystoupit z neutrality a všednosti. Být otevřená novým podnětům a zažívat vzrušení.

### **Improvizace**

Improvizace se stala zásadní součástí našich setkání. V prvních fázích jsme ji využívaly minimálně, protože bylo třeba respondentky seznámit s vlastními možnostmi pohybu a vyjádření se. První improvizace sloužila k prozkoumání pohybových možností paže.

Postupně jsme věnovaly improvizaci více času. Jednalo se o improvizace, kdy měly respondentky za úkol objevovat možnosti různých druhů pohybu, dle problematiky, které jsme se to určité setkání věnovaly. Další forma byla svobodná improvizace, dle vlastních potřeb a pocitů. U respondentek velmi dobře fungovalo propojení pohybu s hudbou. Postupem času jsme se začaly věnovat i improvizaci ve dvojici. Ty byly zpočátku mírně nejisté, respondentky nevěděly, jak k té druhé přistupovat. Proto jsme se začaly věnovat práci ve dvojici více i v průběhu hodiny. Začínaly jsme lehkým dotykem a kontaktem s partnerem jen malou částí těla. Postupně se tento kontakt zvětšoval a měnil. Po té už byly respondentky schopné navázat spolu kontakt i během improvizace. Toto propojení obou respondentek bylo přínosné. Každá má své charakteristické vlastnosti, které se najednou konfrontují s vlastnostmi té druhé. Je to skvělá příležitost vzájemného obohacování. Nejen, že jedna zažije díky té druhé něco nového, ale také je to moment, který si obě užívají a mají z něj radost.

Improvizace je dle mého mínění místem, kde se projeví osobnostní charakteristiky člověka. Během improvizace bylo možné pozorovat rozdílnost obou respondentek.

**Respondentka E.** – pracuje velmi koncentrovaně. Pohyby vycházejí z jejího nitra, nic nepředstírá a nesnaží se vytvářet, ale cítí. Proto se pohybuje spíše pomalu a rozvážně, nedělá nerozvážná rozhodnutí. Z počátku pro ni byl problém odpoutat se z místa. Postupem času, když získala lepší kontrolu nad svým tělem, byla schopná vejít do prostoru. Dalším krokem bylo střídání úrovní pohybu (na zemi, v sedě, v stoje...). V současnosti je schopná svobodně tančit v prostoru, navazovat během toho kontakt s druhou osobou a mít z toho zážitek. V rámci sdílení zážitků či pocitů ze setkání zmínila respondentka přání cítit se tak svobodně i v hudbě.

**Respondentka S.** – charakteristické je odhodlání a nasazení do tance. Respondentka má velké rozsahy pohybu, které umí v improvizaci využít. Zvláště v prvních fázích byly její improvizace charakteristické velkým množstvím pohybů, převážně paží. Proto jsme začaly pracovat na tom, aby měly tyto pohyby nějaký význam. Lze to přirovnat k řeči, je to jako když někdo „mele“, ale neví ani přesně co a pořádně u toho neartikuluje. V tanci je to stejné, každý pohyb musí nést svůj obsah, nemůže se stát mimovolně. Ke zklidnění a hlubší koncentraci pomohla respondentce pomalá hudba, kterou považovala v prvních fázích za relaxační. Nicméně tato její nespoutanost a odhodlání se do pohybu přinesla mnoho zajímavých okamžiků, neboť respondentka nemá strach zkoušet nové věci a je velmi

kreativní. To bylo zřejmé již při úplně prvním improvizčním cvičení. Toho se zúčastnila pouze respondentka S.. Prvotním cílem cvičení nebyla improvizace, ale objevení možností pohybu paže, kdy jsme pracovaly s představou hada. Paže byla had, který vylézal za hlavou (prsty ruky) nahoru a zase dolů. Respondentce se představa zalíbila, tak jsme přidaly ještě druhou ruku. Když byly ruce dvě, dostala respondentka za úkol zatancovat pažemi různé druhy vztahu mezi dvěma hady. Respondentku tato aktivita bavila dlouho a stále vymýšlela nové a nové možnosti vztahů mezi hady. V tu chvíli na ní bylo zjevné, že ji činnost baví a je ráda, že se může vyjádřit, byť jen pomocí rukou.

Další silný moment byl po první plánované improvizaci. Bylo to opět zaměřené na rozvíjení pohybu paží. Improvizace byla doplněna pomalou lyrickou hudbou (dle respondentky S. relaxační). Po skončení improvizace jsem se ptala respondentek na zpětnou vazbu. Tato respondentka jen vzpřímeně seděla, a když jsem se jí zeptala, jestli chce mluvit, řekla, že si to musí zpracovat. Bylo to poprvé, kdy jsem ji viděla tak koncentrovanou a především zabydlenou ve vlastním těle. Do té doby se vždy výrazně slovně projevovala a vyjadřovala a najednou z ní bylo cítit, že se nepotřebuje vyjadřovat skrze vnější okolí, ale že chce být sama se sebou.

#### **5.4.2 Rozhovory s respondenty<sup>15</sup>**

##### ***Respondentka S.***

Předchozí zkušenosti respondentky s tancem byly čistě spontánní reakce. Tancovala si sama na základě informací, že při tanci se „kroutí“ boky. Naučila se „ploužák“ a „pogo“. Před našimi setkáními pro respondentku tanec znamenal „něco, co se dělá, když hraje hudba“. K společným setkáváním přistoupila respondentky z důvodu zvědavosti a informace, že by setkávání mohla pomoci respondentce s koordinací pohybů, možností něco předat a něco se naučit.

Nyní jsou společná setkání pro respondentku formou seberealizace a možnosti „nebývalé elegance“. Těší ji možnost uvolněného pohybu na hrající hudbu, který se částečně promítá i do jiných životních situací. Ze začátku pro ni znamenala setkání úplně nový způsob

---

<sup>15</sup> Nejsou zde celé rozhovory, jedná se pouze o jejich shrnutí. Text je pro zachování autenticity uveden s termíny samotných respondentek, v textu se jedná o pojmy v uvozovkách. Celé rozhovory jsou v Příloze 3.

práce, ten hodnotila a hodnotí kladně. Na základě setkání si dokáže respondentka uvědomovat a vnímat, co její tělo přirozeně dokáže. Své pohyby považuje za plynulejší a přirozenější. Začala je využívat k vyjádření emocí. Setkání jsou pro ni momentem, kde se může nechat strhnout nadšením, což jí přináší radost a zároveň uklidňující stav. Sama zmiňuje, že je to pro ni jako jakási terapie.

Na dotaz, zda by mohl tanec nevidomému kompenzovat jeho postižení, odpověděla respondentka, že by mohl tanec nevidomému přiblížit, jak se pohybují vidící, pomoci mu snadněji odbourat své získané návyky a správné pohyby si nejen představit, ale také do nich proniknout.

Respondentka zmiňuje dva pro ni významné momenty. Jedním z nich je setkání, na kterém nebyla druhá respondentka. Byly jsme zde samy a respondentka improvizovala na svoji oblíbenou ukrajinskou skladbu. Jedná se o rozmanitou, vznešenou, zpívanou skladbu. Respondentka chtěla skladbu prožít a začala tančit bez rozmyslu dle hudby. Druhým momentem je jedno z posledních setkání. Byly jsme v jiném prostoru, což na respondentku působilo „tajuplně“ a cítila zde novou atmosférou. Respondentky improvizovaly na židovské písně. Respondentce S. se podařilo nalézt v této skladbě určitý druh temperamentu, který v ní vyvolal rychlý spontánní pohyb a to i přesto, že respondentka se náročným pohybům vyhýbá. U skoků, které vznikly při této improvizaci, ovšem nehleděla na náročnost a tančila. Svoji energii předala i druhé respondentce. V tu chvíli se držely za ruce, skákaly a pobíhaly spolu. Respondentka to popisuje jako něco úžasného.

Nový způsob práce s tělem využívá nyní respondentka sama pro sebe. Zmiňuje například situace, kdy se chce kultivovaně pohnout. Využila to i na maturitním plese, kde se jak sama zmiňuje „blýskla“. Další oblastí, kde je schopná nové principy aplikovat je studium a hra na nástroj. Tanec ji pomáhá prožít si skladbu, kterou hraje, to jí pomůže se uvolnit. Není-li ve zbytečném přepjetí, je schopná skladbu zahrát lépe.

### ***Respondentka E.***

Respondentka měla jako vstupní zkušenost s tancem kurs tanečních v 1. ročníku konzervatoře. Tanec pro ni znamenal naučené kroky a pohyby, které považovala za těžké. Důvodem účasti na společných setkáních byly pociťované rezervy ve vyjadřování se pohybem a touha naučit se lépe pracovat s tělem. Zmíněné rezervy viděla respondentka



v nedostatečném vědomí o tom, jak s tělem pracovat. Dalším důvodem byly zdravotní problémy, proto považovala setkání za možnost rehabilitace. Respondentka byla překvapena způsobem, kterým jsme k tělu přistupovaly. Nejprve vnímala setkání neutrálně. V současné době se jí daří propojovat tanec s běžným životem. Považuje ho za téměř běžnou součást života.

Na základě setkání si respondentka lépe uvědomuje svoje tělo, jeho části a souvislosti mezi nimi. Naučila se mít jej ráda a uvědomovat si jeho krásu. Objevila, že tanec může být další možností, jak vyjádřit své emoce a pocity. Společná setkání přináší respondentce především radost. Za dobu setkávání se proměnila schopnost vyjádřit se pohybem. V současnosti je pro ni tato schopnost snazší a pomáhá jí i v hudebním projevu. Obecně respondentka zmiňuje, že jí tanec pomohl být otevřenější.

Na dotaz o možné kompenzaci absence zraku tancem respondentka odpověděla, že tanec může nevidomému pomoci například v orientaci v prostoru či v kultivování pohybu.

Za moment, který byl pro respondentku důležitý a považuje ho za velký zážitek, byla jedna z prvních improvizací. V tu dobu měla respondentka nějaký problém a tanec ji ho pomohl vyřešit. Uvádí, že v tu chvíli si uvědomila, že je pro ni tanec důležitý.

Získané schopnosti a dovednosti ze společných setkání pomáhají respondentce při uvědomování si vlastního těla a práci s ním, například uvádí situaci, kdy ji něco bolí a ona díky novému vědomí o těle ví, co s tím dělat. Nejvíce si však uvědomuje, že jí pohyb pomáhá v hudbě a propojuje ji s ní. Uvádí i situace, kdy jí kvalita pohybu, kterou se naučila v rámci setkání, pomohla při nastudování či interpretování obtížné skladby.

## **5.5 Shrnutí vlastního šetření**

Po více než ročním šetření a aplikování tance a tanečně pohybových metod a principů lze konstatovat, že je zde možné sledovat proměnu respondentek. Obě respondentky jsou v současné době schopny aktivně pracovat na svém stoji a správném držení těla. Práce na správném stoji a držení těla je celoživotní proměnný proces, proto je důležité, že si respondentky uvědomují, kde jsou jejich nedostatky a pracují na nich. S tím úzce souvisí chůze a běh. U obou respondentek můžeme sledovat obměnu pohybového stereotypu chůze i běhu. Chůze je nyní aktivnější a je jí přikládán větší význam. V běhu se respondentky cítí

bezpečněji a jsou schopny běhu vpřed i vzad. Respondentka E. nemá s těmito pohyby po prostoru výraznější problém. Druhá respondentka má potíže s přenášením váhy, hlavně s výdrží na jedné noze. To se projevuje především při chůzi. Ovšem obecně se respondentky naučily lépe pracovat s tělesným těžištěm, jeho pohybem do prostoru a přenášením váhy. Proto je také důležité správné cítění os těla. Hlavní osu respondentky velmi dobře cítí ve spatném stoji<sup>16</sup>. Tu i další osy těla jsou schopny použít i v práci v prostoru a rozvíjení svých pohybových možností. Za velmi důležitou považují práci na podlaze. Respondentky se zde naučily pracovat novým způsobem a jsou schopny využít zem pro oporu a podporu pohybu. K tomu jim napomohl především princip odtlačení se. Ten považují pro respondentky za významný, neboť jim pomohl objevit novou možnost, jak využívat vlastní tělo. Společně s dalšími principy, například natažením, jim umožnil pohyb v nižších polohách a střídání různých úrovní výšky pohybu. V současnosti jsou respondentky schopné samy dle svých potřeb měnit polohy na zemi, polohy v sedu či stoji.

Obecně lze sledovat rozšíření možností pohybů, které respondentky využívají. Naučily se pracovat s určitými segmenty těla a jejich možnostmi pohybu. Jejich těla jsou citlivější a vnímavější, což jim přináší další nové podněty k pohybu i obecnému rozvoji. Prostřednictvím větší jistoty ve svém těle jsou respondentky schopny pracovat s dynamikou a kvalitou pohybu a mohou ji proměňovat dle svých potřeb. Zmíněné dovednosti využívají respondentky v rámci setkání jak v technické části, tak v improvizaci.

Samy respondentky hodnotí setkání pozitivně. V současnosti jsou stále více schopné využívat poznatky získané prostřednictvím setkání i v běžném životě. Tanec se pro ně stal nástrojem jak pracovat s tělem i v běžném životě. Nové principy práce s tělem využívají i v rámci studia na konzervatoři, především při hře na hudební nástroj. Obecně lze říct, že respondentky získaly nový úhel pohledu na sebe a okolí, který postupně přenáší do každodenních situací.

---

16 Stoj, kdy jsou chodidla těsně u sebe.

## 6. Závěr

Tato bakalářská práce se zaměřovala na využití tance a tanečně pohybových metod v oblasti speciální pedagogiky. Jejím hlavním cílem bylo zprostředkovat dvěma nevidomým respondentkám možnost nového kompenzačního mechanismu prostřednictvím tance a tanečně pohybových metod. Dalšími cíli bylo představit respondentkám novou formu zážitku v podobě tance a ukázat jim nový pohled na své tělo a osobnost. První část práce tvoří teoretický základ. Ten byl jak z oblasti speciální pedagogiky, především oftalmopedie, tak z oblasti tance. Obě části vytvářely základ pro vlastní šetření. Proto byla oblast tance zaměřena především na techniky a metody, které byly následně využity v rámci přímé práce s respondentkami.

Vlastní šetření probíhalo formou pravidelných osobních setkání s respondentkami. Setkání začala v lednu roku 2014. Uskutečňovala se formou taneční hodiny. A to individuálně nebo ve dvojici. Respondentky byly během čtrnácti měsíců seznámeny se základními principy pohybu v tanci, možnostmi práce s tělem a vyjádření pocitů a emocí prostřednictvím tance. Během této doby bylo možné sledovat velké pokroky. Především ve vnímání a používání vlastního těla a ve vyjadřování se prostřednictvím tance a pohybu. Tyto schopnosti umí v současné době využít i v běžném životě a studiu na hudební konzervatoři. Primárním důvodem vzniku setkání byla tato bakalářská práce, nicméně respondentky uvedly, že by rády v setkáních pokračovaly.

Na základě těchto setkání jsem byla oslovena Konzervatoří Duncan centre ke spolupráci na mezinárodním projektu Evropské Unie: Inclusive Dance and Movement practise, the transferable skills of the dance artist. Jedná se o projekt, který se zaměřuje na přenos dovedností z taneční a pohybové praxe i v oblastech mimo uměleckou sféru, jako je zdravotnictví, pedagogika, architektura či oblast lidských zdrojů. Proto je třeba tuto práci brát jako fázi určitého procesu, nikoliv konečný stav.

## 7. Seznam použitých informačních zdrojů

1. BERGER, M. Isadora Duncan and the Creative Source of Dance Therapy. *American Journal of Dance Therapy*. 1992, vol. 14, no. 2, p. 95-110. ISSN 0146-3721.
2. BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005. 63 s. ISBN 80-7290-166-4.
3. BLAŽÍČKOVÁ, E., LISNEROVÁ, R. *Taneční a pohybová výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Tisk s.r.o., 2012. ISBN 978-80-905136-0-0.
4. BOAS, F. Origins of Dance. In ADTA. *Dance therapy : Roots and Extension, Proceedings of the Sixth Annual Conference of the American Dance Therapy Association. Washington 22 - 24 October, 1971*. Maryland : Phantom Court
5. COHEN, B., *Sensing, Feeling and action*. 2. vydání. Northampton: Contact Edition, 2008. 203 s. ISBN 0-937645-10-9.
6. ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně pohybová terapie*. Vydání 1. Praha: Triton, 2005. 119 s. ISBN 80-7254-547-7.
7. FINKOVÁ, D. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. 158 s. ISBN 978-80-244-1857-5.
8. HÁJKOVÁ, V. *Bazální stimulace, aktivace a komunikace v edukaci žáků s kombinovaným postižením*. 1. vydání. Praha: Somatopedická společnost, 2009. 160 s. ISBN 978-80-904464-0-3.
9. HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z. *Oftalmopedie*. 2. vydání. Brno: Paido, 2007. 125 s. ISBN 978-80-7315-159-1.
10. HOGENOVÁ, A. *Pohyb a tělo*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2000. 236 s. ISBN 80-7184-580.
11. JEBAVÁ, J. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Vydání 1. Praha: Karolinum, 1998. 123 s. ISBN 80-7184-620-1.
12. KEBLOVÁ, A. *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. 1. vydání. Praha: SEPTIMA, 1996a. 100 s. ISBN 80-85801-65-5.
13. KEBLOVÁ, A. *Hmat u zrakově postižených*. 1. vydání. Praha: SEPTIMA, 1996. 40 s. ISBN 80-7216-085-0.

14. JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční příprava*. 1. vydání. Praha: NIPOS – ARTAMA, 2004. 163 s. ISBN 80-7068-181-0.
15. KVĚTOŇOVÁ – ŠVECOVÁ, L. *Oftalmopedie*. 2. vydání. Brno: Paido, 2000. 70 s. ISBN 80-85931-84-22.
16. KRAUS, H. *Kompendium očního lékařství*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 1997. 360 s. ISBN 80-7169-079-1.
17. LEE, M. *Učíme se společně*. Great Britain: Royal National Institute for the Blind, 2002., Přeložila Jana Vachulová, 1. vydání. Vydala Společnost pro ranou péči, 2009. ISBN 978-80-254-4652-2.
18. LINC, R., DOUBKOVÁ, A. *Anatomie hybnosti I*. Praha: Karolinum, 2003. 247 s. ISBN 80-7184-993-6.
19. MONTBACK, M., *The Meaning of Blindness*. 3. vydání. Ontario: Indiana University Press, 1975. 214 s. ISBN 0-253-33727-5.
20. NIELSONOVÁ, L. *Učení zrakově postižených dětí v raném věku*. 1. vydání. Praha: ISV nakladatelství, 1998. 119 s. ISBN 80-85866-26-9.
21. OPATŘILOVÁ, D. *Metody práce u jedinců s těžkým postižením a více vadami*. 1. vydání. Brno: SURSUM Tišnov, 2005. 146 s. ISBN 80-210-3819-5.
22. PAYENOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vydání. Praha: Portál, 1999. 239 s. ISBN 80-7178-213-0.
23. PETIŠKOVÁ, L. *Čítanka světové choreografie 20. století*. 1. vydání. Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005. 207 s. ISBN 80-239-6412-7.
24. PETIŠKOVÁ, L. DUNCAN. *Sborník k dvacátému výročí založení Konzervatoře Duncan centre*. 1. vydání. Praha: Společnost pro taneční a múzickou výchovu, 2012. 72 s. ISBN 978-80-905136-1-7-0.
25. *Programme, Lifelong Learning* [online]. 2014 [cit. 2014-24-11]. Dostupné z: [www.step-up.commenius.eu](http://www.step-up.commenius.eu).
26. TRNKA, V. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 2012. 78 s. ISBN 978-80-246-1958-3.

27. VALENTA, M., *Přehled speciální pedagogiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2014. 272 s. ISBN 978-80-262-0602-6.
28. VOKURKA, M. *Praktický slovník medicíny*. 3. vydání. Praha: Maxdorf, 1995. 409 s. ISBN 80-85800-27-6.
29. WEINER, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*. 3. vydání. Praha: Marcom, spol.s.r.o., 2006. 104 s. ISBN 80-239-6775-4.
30. ZEDKOVÁ, I. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. 239 s. ISBN 978-80-244-3185-7.

## **8. Seznam příloh**

Příloha 1 – Strukturované rozhovory s respondentkami

Příloha 2 – Pohybový vývoj dítěte se zrakovým postižením

Příloha 3 - BMC®